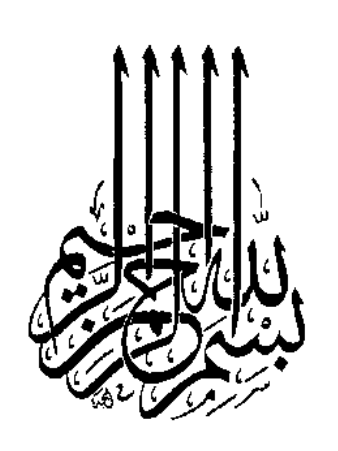
اطمئن
ولا تقلق ... !



إطمئن و

لا تقلق

القلق السلبي .. وكيف تتخلص منه

٥٠ طريقة

للتخلص من

القلق

التوتر

الضغط النفسي

بل خمسون استراتيجية ووسيلة في سبيل

الاستمتاع بحياة جديدة وسعيدة بإذن الله

إعداد

الدكتورة / أسماء عبد العزيز الحسين

أستاذ الصحة النفسية والعلاج النفسي المساعد

دار المغني للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

ح دار المغني للنشر والتوزيع ؛ ١٤٢٨ هـ.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحسين ، أسماء عبدالعزيز

اطمئن ولا تقلق : القلق السلبي وكيف تحد منه./
أسماء عبدالعزيز الحسين.- ط٢.- الرياض، ١٤٢٨هـ.

٢٧٢ ص، ١٤,٥ X ٢١,٥ سم

ردمك : ٠ - ٦١ - ٧٦٢ - ٩٩٦٠

١ - القلق ٢ - التوتر النفسي

٣ - علم النفس أ. العنوان

ديوي ١٥٢,٤٦ ١٤٢٨/٧٦٧

رقم الإيداع : ١٤٢٨/٧٦٧

ردمك : ٠ - ٦١ - ٧٦٢ - ٩٩٦٠

الطبعة الثانية
١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

الطبعة الثالثة
١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

الناشر
دار المغني للنشر والتوزيع
ص ب ١٥٤٠٤١ الرياض ١١٧٤٨
هاتف - ناسوخ ٠٠٩٦٦١ ٤٢٥٧٠١٩
٠٠٩٦٦١ ٤٩١٦٩١٥
dar_almoghny@hotmail.com

الإهداء

إلى كل من يبحث عن :

*** الاتزان والاطمئنان النفسي**

*** والسعادة الحقيقية.**

أهدي هذا الكتاب...

وأسأل الله تعالى التوفيق، وبلوغ القصد.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ۝ مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ﴾ [الفاتحة].

وقال الله تعالى:
﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨].

وقال سبحانه:
﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُوا۟ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُوا۟ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [الأحقاف: ١٣].

وقال سبحانه وتعالى:
﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧].

وقال جلّ شأنه:
﴿ لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا۟ فِى هَٰذِهِ ٱلدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ ٱلْـَٔاخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارُ ٱلْمُتَّقِينَ ﴾ [النحل: ٣٠].

وفي «الصحيح»: قال عليه الصلاة والسلام: «ما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله».

المقدمة

الحمد لله الذي هدى بنور العلم والمعرفة عقول الأنام، وجعل في الذكر الاطمئنان قال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]، أحمده سبحانه حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه كما يحب ربنا ويرضى، حمداً يليق بجلاله وعظيم سلطانه، وأشكره على وافر نعمه وعظيم إحسانه، ومن جليل نعمه علينا العقل والإرادة والعافية والإيمان، والصلاة والسلام الأتمان الأكملان على خير الأنام نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.. ﴿ سُبْحَٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَآ إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَآ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْحَكِيمُ ﴾ [البقرة: ٣٢].

اللهمَّ علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا.

أما بعد:

ففي عالمنا.. لا يوجد إنسان إلا **ويقلق**، ولو نظرنا إلى كافة المخلوقات على سطح الأرض لوجدنا أن الإنسان بطبعه هو الذي يتأثر بعقدة الخوف التي قد تستحيل معه إلى **قلق**..

ولو تأمَّلنا الناس من حولنا، بل وفي أنفسنا لوجدنا الكل يخاف أو **يقلق**.. صغيراً أو كبيراً ذكراً أو أنثى... فالقلق ظاهرة عامة، وصفه بشرية ينفرد بها الجنس الإنساني، إذ تتطلب لإدراكها خصائص نفسية وعقلية كالإدراك، والتفكير أو التمييز، والتذكر، والتعلم والبصر فهو يمكن صاحبه من عمل تصورات

وتوقعات لأشياء لم تحدث بعد واقعياً استنتجها مما سبقها من مقدمات ، وهو في جوهره رد فعل طبيعي لعوامل ومؤثرات داخلية أو خارجية أو ضاغطة .

وطبيعة الحياة الدنيا المعاناة والمقاساة والشدة والضنك، وأحوال الإنسان لا تخلو من حزن من أمر ماضٍ، أو غم من آمر حاضر، أو همّ من أمر مُستَقبل، وهذا مصداق لقوله تعالى: ﴿ **لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ** ﴾ [البلد : ٤].

ويحاول كل شخص بقدر طاقته أن يعبِّر عن قلقه من كافة المؤثرات الانفعالية الاستجابية التي يتخيل أنها تهدد حياته أو اطمئنانه .

ويتفاوت الناس في القلق والخوف (من أو على الأشياء) أو في اضطرابات المزاج بتفاوت شخصياتهم وحاجاتهم وأحوالهم وتطلعاتهم ومسؤولياتهم ومصادر الخوف والقلق ومسبباتها ، وظروف العصر الذي يعيشون فيه، بل ودرجة التدين لدى كل منهم.

ففي الماضي.. كان الخوف من الأخطار، يتمثل في معاناة الجوع، والمرض والتسيد، والحروب، والكوارث العامة التي تُعرِّض الناس **للقلق**، أما اليوم فهناك مثيرات كثيرة قد تستثير الخوف لدينا وبصورة أكبر؛ فمع تعقد الحضارة، وسرعة التغير التكنولوجي، والاجتماعي، وصعوبة التكيف مع هذا التشكل الحضاري السريع، والتحولات الكبرى التي تصيب العالم أو البلدان أو الأشخاص أنفسهم، والتفكك العائلي، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية بالرغم من إغراءات الحياة، ومع تزايد الفتن، وضعف القيم الدينية لدى البعض (وهو السبب الأهم أو الرئيس)، والتطلعات (الأيديولوجية) المختلفة؛

والغـزو الفكـري والـثقافي المـضلل، بل والمعـادي للـدين والفضائل، وضبابية الهدف، تولد الصراع **والقلق** لدى الكثير من الأفراد مما جعل **القلق** مرضاً نفسياً عاماً أو مشاركًا في تشكيل أغلب أو كل الأمراض النفسية الأخرى.

وبازدياد الحرص والتعلق على الدنيا ومادياتها يزداد التهديد أكثر فيصبح الإنسان مضطرباً، أو فريسة للهلع.

إن تكرار حالات **القلق** والخوف - كما يؤكد ذلك العديد من الباحثين - تتراكم في العمق الإنساني إلى حد يطفح بها فتظهر آثارها على الجسم. كما هو الحال في الطمي الذي يستمر وصوله في مجرى النهر فيتراكم بهدوء في قعره وعندما تزيد كميته عن قدرة استيعاب مجرى النهر عن حجم معين فإنه يغير مجرى النهر الذي حمله أو يدفعه للفيضان فوق مجرى النهر مُسببًا الأضرار والخسائر.

القلق أكثر الأمراض شيوعًا في العالم أجمع!!

إنّ **القلق** من أبرز الأمراض النفسية شيوعًا في المجتمعات، حتى إن نسبة المترددين على العيادات النفسية والعصبية، والذين يعانون من مشكلات نفسية - وعلى رأسها **القلق** - في ازدياد مستمر، وهو ما أظهرته دراسات الأمريكيين والإنجليز، فقد أكدت الإحصائيات الأمريكية وحدها أن ٨٥ ٪ من المرضى النفسيين مصابون بالقلق. وأكثر ما يظهر **القلق** في صورة عامة لدى الأطفال وفي مرحلة المراهقة وبداية الرشد، وفي الشيخوخة، وكذلك لدى أغلب الطلبة والدارسين، وقد وجد في بريطانيا مثلاً أن نسبة الطلاب الذين يعانون من **القلق** في المرحلة الجامعية ٩٪، أما بالنسبة للطالبات فتبلغ ١٤٪ وفي المملكة العربية السعودية وجد الباحثون أن **القلق** يمثل ١٤،٨٪ من عدد المترددين على عيادات الطب

النفسي عوضا عمن يتحرجون من زيارة الأطباء أو الأخصائيين النفسيين، وهناك من يتقنع **القلق** لديهم بأمراض أخرى، معروفة تعاودهم بين فترة وأخرى رغم المعالجة لها، كقرحة المعدة والأثني عشر، والقولون، والإمساك، وزيادة الأحماض، والنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم،والربو، والسل الرئوي، والتهاب الجيوب الأنفية، والصداع النصفي، والحمى الربيعية، وآلام التبول، والشد العضلي، والعقم، والاضطرابات الجنسية، ... الخ ويئن الإنسان من تلك الأمراض الجسمية بينما هو في الحقيقة يئن من نفسه المكظومة الحزينة أو غير المستقرة، وهناك الذين يترددون على المقرئين أو الرقاة، وأولئك الذين يقعون في شراك مدعي العلاج من المشعوذين والدجالين في العالم.

والقلق ردّ فعل نفسي وجسدي طبيعي نتيجة للشد العصبي والمواقف الطارئة أو غير المريحة، ويتفاوت رد الفعل هذا من إنسان لآخر حسب عدة عوامل، وهذا هو الأمر الطبيعي، أما إن كان الإنسان دائم **القلق**، فيتصبب عرقًا باردًا، ويعاني من تسارع في دقات القلب، ويرتفع لديه ضغط الدم لأي موقف؛ فإنه بذلك يكون قد اجتاز الحد المعقول.

والحقيقة أن شيئًا من **القلق** ضروري للإنجاز وتحدي الأخطار، وللتوازن الحيوي الداخلي أو للحفاظ على الذات، بل وللحصول على الأمان النفسي – والذي هو غاية كل إنسان – وللنجاح في مسيرة الحياة. وهذا ما يُسمى **بالقلق** الإيجابي؛ **كقلق** الطالب قبيل الإختبار الذي يدفعه للمذاكرة، **وقلق** الأم على الصغير الذي يدفعها إلى حمايته من الأخطار ورعايته، بل **وقلق** المسلم وخوفه من التقصير في العبادة أو من آثار ذنوبه الذي يدفعه للمواظبة على الطاعة وعلى الاستغفار والتوبة.

أما **القلق** السلبي فهو **القلق** المبالغ فيه، أو الزائد عن حده، وهو الذي يقف عند حد الشعور بالعجز، ولا يصاحب صاحبه أي تغيير إيجابي أو خُطى فاعلةً في التغيير أو الوصول إلى المطلوب، وهو قلق الترقب من شيء غير معلوم أو غير موجود، وهو يمثل عامل تهديد لوجود الإنسان ولبقائه ككل متكامل.

والفرق بين **القلق** الأول -الإيجابي- أو الشائع في حياتنا، **والقلق** الثاني - السلبي - هو أن الأول أساس بالحياة أو يمثل الصورة الواعية بها، وهو الدافع لحل المشكلات، ويمثل إشارة تنبيه وحيطة وحذر إزاء التصدي للأخطار أو الطوارئ وهو طاقة لمواجهة المواقف الجديدة،ويساعد على التكيف،وهو عامل ضرورة أمَّا الثاني فعامل سلبي أو ضار كالسكر في الدم؛ عندما يتسبب ارتفاعه في ضرر للإنسان أو إتلاف لصحته، وقد يخسر بسببه حياته بأمر الله - تبارك وتعالى-.

بل إنني أشبه **القلق السلبي** بشاحنة متهورة السرعة في منزلق خطير في مواجهة الهلاك أو الخطر.

والمطلوب من المسلم هو التوازن والاعتدال في حياته كلها، إذ نحن نعيش في أجواء ملبدة بالغيوم والأخطار والصعاب والحروب والمفاجآت والمواقف المباغتة، وقد يدفع به **القلق السلبي** من خلال علاقته المتبادلة مع بيئته ومجتمعه إلى تدني في مستوى إنتاجيته وعدم توافقه مع مجتمعه، ومن ثم التأثير على صحته - عياذًا بالله -، فهو عامل هدم وتفكك واضطراب في الشخصية والإنتاجية والعلاقات الاجتماعية - نسأل الله تعالى السلامة -.

إننا بالطبع لا نستطيع أن نوقف مجرى الأحداث، فالحزن **والقلق** والخوف وغيرها من المشاعر لا تلغى من الحياة الإنسانية، لكننا

نستطيع أن نغير أشكالها ومفاهيمها وبالتالي هضمها وتحويل قطبيتها السالبة إلى قطبية موجبة، فالإنسان هو من يصنع مفاهيمه وبالتالي هو الذي يعطيها الصورة التي يريد - بعد إرادة الله تعالى -.

وهذا الكتاب الذي بين يديك - أخي القارئ الكريم-، هو بمثابة دليل إرشادي يأتي بأسلوب علمي ميسر للتعرف على القلق، وطرق التصدي للقلق السلبي - بحول الله وقوته-.

وهو يتناول التعريف العلمي **للقلق**، وأنواعه، ومستوياته ومسبباته، وآثاره الصحية والاجتماعية، ويلقي الضوء على كيفية الحد منه، أو وسائل وسُبُل التصدي للقلق السلبي، ويعرض في بداية الحديث لعدد من الشواهد التي تؤكد وجود القلق في مجتمعنا وتشير إلى أنواعه ومسبباته، والكتاب مزود بملاحق عن أساليب تجنب حالة **قلق** الاختبار التحصيلي لدى الطلبة، وعن الاسترخاء وفوائده وكيفيته ووسيلة التدرب عليه، وثم يُتبع بالرقية الشرعية.

ومن المهم التأكيد على تقوية إرادتك - عزيزي القارئ - والتي تستمدها من قوة إيمانك بالله - تعالى - من أجل التغيير الفعال، والسلوك الإيجابي، فالمعرفة نصف العلاج أو خطوة هامة في سبيل الشفاء، ولكنها بدون سلوك يتبعها أو تغيير إيجابي يليها - وفق أسس علمية شرعية ومتخصصة - بعد إرادة الله تعالى - تصبح لا قيمة حقيقية لها، فالمعرفة والسلوك على ضوئها مكملان لبعضهما.

يقول الشاعر:

ولم أر بعـد قدرتـه تعـالى كقـدرة ابـن آدم إن أرادا

بل ويقول آخر:

ولم أر في عيوب الناس عيبًا ... كنقص القادرين على التمام

نعم؛ إنّ من يُريد السعادة سيسعد، ومن يريد الشقاء سيشقى، وكله بأمر الله - تعالى - . قال تعالى: ﴿ فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴾ [طه: ١٢٣]، وقال تبارك وتعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾ [الشمس: ٧-١٠]، وقال سبحانه: ﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَٱتَّقَىٰ ۝ وَصَدَّقَ بِٱلْحُسْنَىٰ ۝ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْيُسْرَىٰ ۝ وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسْتَغْنَىٰ ۝ وَكَذَّبَ بِٱلْحُسْنَىٰ ۝ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْعُسْرَىٰ ﴾ [الليل: ٥-١٠].

أسأل الله -جل وعلا- التوفيق والسداد، والتمسك بما يربطنا بالسعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة إنه ولي ذلك والقادر عليه سبحانه، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الدكتورة/ أسماء الحسين

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م



أولاً: شواهد وأدلة على وجود القلق

١- الطفل والذهاب إلى المدرسة:

كلما اقترب موعد الذهاب إلى المدرسة تأوه الصغير وتشبث بالسرير... واشتكى تارة رأسه وتارة بطنه، وتارة حلقه أو شِقّه!

فكلما تذكر المدرسة أو همَّ بالذهاب إليها بدا عليه الضيق والانزعاج، واللجوء للحيل النفسية الشعورية، وربما غير الشعورية.. إنه **القلق**!!

٢- الفتاة وتأخر الزواج:

تأخر سن زواجها عن أقرانها... فبدأت تشتكي من آلام القولون العصبي، وسرعة التهيج والاستثارة العصبية، واضطراب الدورة الشهرية، وتساقط الشعر، والالتهابات الجلدية في وجهها، والشد العضلي في أماكن متفرقة من جسمها، وظهر عليها سلوك المبالغة تارة في الملبس، وتارة الإهمال الواضح في شكلها أو مظهرها الخارجي، وبدأ ينتابها الأرق، والكوابيس المزعجة وحب العزلة، وكثرة الاصطدام بالآخرين، والاعتقاد بالعين والسحر... ولكنه **القلق**!!

٣- الطالبة والامتحان:

تسلمت ورقة الامتحان... فإذا الرعشة تدب في جسدها، والتشنج يصيبها في الحال، وسرعان ما انتابتها نوبات من الصراخ، وحالة هيجان، وحركات هستيرية.. وسط خوف الزميلات وانزعاج المراقبات ريثما يتم تهدئتها بعد جهود مضنية من الجميع... إنه **القلق**!!

٤- العريس ولقاء الزوجة:

في ليلة زواجه، وبعد أن ودع أحبابه أو انصرف عن المدعوِّين لحفل زفافه، اقترب من زوجته الحسناء... مَدَّ يده متودداً، فإذا الرعشة تدب في أوصاله، وإذا الرهبة تملأ نفسه، والخجل يسيطر على حاله، فيهرب بعيداً.. ويفكر بأفكار غريبة، ويظن تارة أنه مسحور مربوط، وتارة معيون محسود... ولكنه **القلق**!!

٥- زيادة التطلعات والفشل:

أراد الكسب السريع فوضع كل أمواله في مساهمات مالية، وبعد عام زادت نسبة أرباحه ولكنه أراد الزيادة فانتظر أشهراً عديدة ووصل الحال بأرباحه إلى الانخفاض ثم الخسارة، وعاش في انشغال وخوف وصراع: صراع بين البيع أو الانتظار، وخوف من الخسارة، وإذا به يكسب حالة **القلق**!!

٦- الشباب والطموح:

شاب متفوق على الأقران، لديه طموح عال، لا يهدأ له بال إلا أن يصل إلى أعلى المراتب والرواتب، وعندما يفشل في مشروع يعود يجدد الطموح وتستعظم عليه الأمور، فيعود في دائرة الانشغال الذهني والاضطراب الجسمي.. إنه **القلق**!!

٧- هي والزوجة الثانية:

استعظمت حقوق الزوج عليها، وخافت أن تقصر فيها، فرغبت أن تشاركها فيها زوجة أخرى تملأ كل واحدة منهما ما تتركه الأخرى من فراغ أو تقصير.

كانت ممن يشار إليها بالبنان في مجتمعها، أرادت أن تكون قدوة لبنات جنسها، فإذا بها تواجه بالكلام والملام من زوجته الأولى... وموقف زوجها المحايد يؤلمها....ونظرات

الرثاء والشفقة في عيون الأخريات تحاصرها، فلا هي تستطيع طلب الانفصال، ولا طاقة لها على الصبر.. إنه **القلق**!!

٨- في فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد:

شَعَرتْ بأن الحديث عن الأم الحانية يطربها، تتمنى أن تشعر بالأمومة الحنونة الحقة لكنها ترى من أمها جفوة. وهي تقترب من سن البلوغ.. لماذا لا تحبني أمي؟ تتسائل في كل يوم وتكثر السؤال عبر كل ليلة، لماذا تعنفني لأتفه الأسباب؟! لماذا يعلو صوتها بالتهديد والوعيد؟! بدأت تظهر عليها أمارات الهزال، واضطرابات عسر الهضم، وآلاماً في الرأس، فقد تلبسها **القلق**!!

٩- الفتاة وتوقعات الأبوين:

فتاة في التاسعة عشرة من عمرها، في السنة الثالثة من المرحلة الثانوية، لم ترسب طوال مشوارها الدراسي إلا في العام الثاني رغم أنها لم تقصر في مذاكرة دروسها طوال العام والمراجعة لما درسته قبل الإختبار، زاد إلحاح والديها عليها في هذا العام للنجاح والتفوق، وراحا يُحَذِّرانها من عدم تحقيق رغبتهما تلك، ورغم أنها راحت تذاكر بجدية أكثر إلا أنها أصبحت تشعر بغلبة النسيان على ذاكرتها وقد بدأ القلق يسيطر عليها، فالأهل يعلقان عليها كثيرًا من الآمال وتخشى أن تخيب رجاءهما.

١٠- الطالب والانشغال بالمستقبل التالي:

يقترب الطالب من التخرج ويقترب ذلك الشعور الغامض بالوجل، وقبل التقدم للجامعة يدور سؤال بل تساؤلات ملحة؛ كم سيكون معدلي الدراسي في الثانوية العامة عند التخرج؟ هل سأتمكن من دخول كلية الهندسة، هل سأواصل دون صعوبات،

ومع قرب نهاية العام يضطرب النوم وتقل الشَّهِيَة للطعام، وينشغل بأمره الجديد، وعندما يقترب الامتحان تزداد الحالة لديه، فيصعب معها التركيز، وتكثر الحيل النفسية اللاشعورية.. إنه **القلق**!!

١١- الأستاذة الجامعية والنظرة التشاؤمية للآخرين:

أستاذة جامعية ناجحة في عملها ولكن يشغلها تربص من هو أعلى منها وانطباع الآخرين عنها، واعتقادها بتصيدهم لأخطائها وزلاتها.. فيبدأ شعورها باليقين بأنها محاصرة مقصودة حتى لو قامت بأي عمل... إنه **القلق**!!

١٢- الطالبة وصعوبة التواصل مع الآخرين:

تحب كُلِيَّتها، وتحب الآخرين، ولكنها تجد حرجًا في المبادأة، وصعوبة في التداخل مع الآخرين، وتعاني من قلة الكلام إلى حد الشعور بالخيبة والألم.. إنه **القلق**!!

١٣- الزوجة وحرص الزوج:

زوجها يُحمِّل الأمور ما لا تطيق، ويحسب لكل شيء حساباً زائداً عن الحد، فهو مغالٍ في جميع شئون حياته، لا يثق بأحد، يعمل كل شيء بنفسه حتى عمل الخادمة، انعكس ذلك على أبنائه بعدم الثقة في أنفسهم وأصبحوا لا يعرفون التعامل مع المجتمع.. إنه **القلق**!!

١٤- الزوج وغيرة الزوجة:

تحب زوجها بجنون! وتخاف عليه من العيون، بل أن تختطفه منها الأخريات، فراحت تحاصر منه الخطوات، وتتبع منه الزلات والسقطات، بل وتكيل له الاتهامات، حتى ملت وتعبت، فانقلب بها الحال إلى الإهمال والانشغال التام عن زوجها بسبب **القلق** !!

١٥- المطلقة والابن المراهق:

انفصلت عن زوجها، بدأ أطفالها في ضعف مستواهم التحصيلي ولديها ابن على أبواب المراهقة، لم يعد يستمع لنصائحها أو يهتم بكلامها، ولم يعد يحترم المواعيد، وبدأ الانشغال لديها والتفكير الكثير، ولم يعد النوم كالسابق.. إنه **القلق**!!

١٦- الشاب والغلو في الدين:

شاب في التاسعة عشرة من عمره.. التزم بتعاليم دينه بعد رحلة تقصير وتفريط، ليغتبط به من حوله، ولكنه ما لبث أن غالى في أفكاره التي انعكست على سلوكياته، وظهر عليه سلوك المبالغة في تطهير جسمه أو في وضوئه واغتساله، وكلما عمل عملاً صالحاً شعر بأنه غير مقبول، وبدأ يتذمَّر من حالته، ويسخط من مجتمعه، ولا يهدأ له بال أو تَقَرُّ له عين، يبحث عن السعادة لكنه يتخبط في العثور عليها... إنه **القلق**!!

١٧- الصغير والمنافس الجديد:

ما إنْ أنجبت أمه مولوداً جديداً حتى بدأت تظهر عليه سلوكيات الغيرة والعناد، وبدأ يرفض الطعام والشراب، ويبول على نفسه وقد تخطى سنّ التدريب على ضبط الإخراج، وأصبح عصبيًّا حادَّ المزاج لا يطاق... تارة يمص أصبعه، وتارة يقضم أظفاره، وبين الحين والآخر يرى في منامه ما يُفْزِعُه، إنه **القلق**!!

١٨- هي وتوجس الشر:

كلما أراد زيارتها أحد، أو أرادت أن تعمل احتفالاً ما، أو تقيم مناسبة في منزلها، تستعد بالتوجس من حصول مكروه، وتوقع الضرر أو العين، وتذهب تطلب من خادمتها أخذ أثر من المدعوين، أو غسل بقايا الفناجين، وتملي تعليماتها عليها بالحيطة والحذر والاستعداد للأمر وكأنما الأمر سيصبح يقينًا..لكنه **القلق**!!

١٩- الزوجة وانتكاس القدوة:

قالوا عنه: ملتزم بتعاليم الدِّين، لا يمشي إلا بصحبة المصابيح المنيرة في الأرض -العلماء والدعاة إلى الله - وبعد زواجها منه بشهور انتكس فلم يبق من سمات الاستقامة إلا لحية قال عنها: إنها ديكور! - عياذًا بالله -، وإذا التزامه مجاملة لجماعة انتشلته من براثن الضياع ذات يوم، وبدأت تجد تناقضًا في تصرُّفاته، انعكس سلبيًّا عليها وعلى أبنائها، وكلما تقدم أبناؤها خطوة في سبيل الالتزام اصطدموا بأسلوب والدهم، فقلّ الاحترام، ولا سيما لدى ابنها الكبير، فإذا بالأُمِّ ما بين عاصفة الحيرة أو قلة الحيلة ومِعْوَل **القلق**!!

٢٠- الأم وشبح التخلّي من الابن:

فَرِحَتْ بزواج ابنها ولطالما سعت في البحث له عن العروس الجميلة، ذات الحسب والنسب، والحياء والدين والعقل، ولكن ما إن استقل بحياته حتى راحت تثير كوامن أشجانه وتنغص عليه أوقاته وصفاءه، فتارة تشتكي المرض، وتارة تتهم زوجته بأبشع الصفات خوف التخلّي، وتشعر بتهديد الذات... إنه **القلق**!!

٢١- الموظف والتقصير في الصلاة:

غالباً ما يحرص على ضبط (المنبه) لإيقاظه لوقت دوامه، أمَّا صلاة الفجر فيؤديها متى ما استيقظ في حوالي الثامنة والنصف - نسأل الله السلامة- وفي اجتماع الظهيرة مدعاة للتأخر عن صلاة الظهر حتى دخول العصر، وكثيرًا ما يتكدر مزاجه لأتفه الأسباب ويفقد تركيزه في عمله وتكالب الهموم عليه وشعوره بالذنب والتقصير، وسوء التعامل مع الآخرين.. إنه **القلق**!!

٢٢- الزوج وهواية الرعب:

زوجها يعشق المغامرات والتحدي، وكثيراً ما يقوم بأعمال بهلوانية خطيرة أثناء قيادته للسيارة وصعوده على المرتفعات العالية أو التلال الرملية المتحركة محدثاً أصواتاً مُخيفة ومفاجئة، وقد انقلبت به السيارة ذات مرة وهي بصحبته، مما أكسبها الخوف الشديد- من ركوب السيارة فيما بعد، ومع أي أحد كان، والتمسك بقوة أثناء الركوب خوف السقوط، وقد استحال الخوف إلى **قلق**!

٢٣- مريض الهلع والخبرات المرعبة:

كان في الثالثة من عمره عندما لبس أحدهم قناعاً موحشاً على وجهه بهدف إخافته، فصرخ من شدة الخوف وأخذت ترتعد فرائصه، وتكرر هذا الموقف بعد ذلك مراراً، وكثيراً ما كان أخوته يخيفونه من الظلام ليلاً، بعد خداعهم إياه بوجود والده بالمكان، من باب اللعب والممازحة حتى أصيب بالهلع (درجة أو حالة من القلق الشديد) في مقتبل عمره!!

٢٤- الفتاة وانكشاف المستور:

دخل أخوها الكبير عليها مرّةً، وضبطها متلبِّسةً بجُرم مشاهدة فيلم إباحي، ولم يعهد ذلك منها من قبل، فشعرت بغصَّة في حلقها وتسارُع نبضات قلبها، وبعدها شعرت بعدم الثقة في نفسها، والخوف من عقاب من حولَها لأيّ أمر، والشعور بعدم الأمان، وسرعة الانهيار عند أتفه مشكلة بسبب **القلق**!

٢٥- الظلام وخبرة انفصال الوالدين:

حدث شجارٌ عنيف بين والديها وهي صغيرة في حوالي الخامسة من عمرها، انتهى بطرد والدها لوالدتها خارج البيت،

أعقبه انقطاع مؤقّت للكهرباء، فشعرت وقتَها برُعب شديد، وعندما كبرت أصبحت تخاف البقاء لوحدها والنوم في الظلام، أو السير في الطريق دون وجود مرافق معها وقد اتسمت شخصيتها بالخوف **والقلق** النفسي!

٢٦- الفتاة وإهمال الأسرة:

جاء ترتيبُها الأوسط بين أخوتها، وكثيرًا ما تشعُر بعدم اهتمام الآخرين بها أو حتى استماعهم لحديثها أثناء الكلام، وعادة ما تجد منهم الملام والسخرية لأتفه الأمور، فأصبحت تشتكي من آلام في أسفل الظهر وتشنج في الرَّقبة، وقد أصابها **القلق**!

٢٧-الزوجة وعدم تحمل الحقيقة:

رأت زوجَها - الذي كثيرًا ما تغطي على كثرة امتداحه للأخريات بوصفها له باللطف والذوق - ذات يوم في وضع مشين مع الخادمة، فسُرعان ما فقدت بصرها بسبب قوة الآلام النفسية **للقلق**!

٢٨ – كانت تحلم كالأخريات بالزواج وتكوين أسرة جديدة وسعيدة ، وقبيل الزواج بأيام تداخلت الأفكار الجميلة مع أخرى دخيلة تهول الأمور وتهدد الشعور بالسعادة :

- ماذا لو أصبح زواجاً فاشلاً ؟
- هل سيكون الزوج مخلصاً وفياً ؟ أم لديه سوابق في أمور الخيانة أو اللامبالاه بالمشاعر ؟
- هل ستتضاعف مسؤولياتي بعد الزواج ؟

وبدأت تضعف الشاهية لديها وأصابها الإرهاق والشحوب بسبب **القلق** .

ثانيًا: تعريف القلق ماذا تعرف عن القلق؟

القلق Anxiety: عبارة عن حالة تحفز انفعالية تثير استجابة تتميز بالخوف والتوجس والترقب أو الحذر مما قد يحدث، يُصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية وأعراض بدنية وسلوكية.

ويُعَرف **بالقلق** أنه: شعور غامض بالتهديد المستمر وتوقع الشر من أمور معلومة محتملة الخطر أو ترمز لحدوثه أو أمور مجهولة غير معروفة المصدر، ويكون المصدر بشكل رئيس من أصل نفسي داخلي. وقد يأتي نتيجة صراع بين الشعور الداخل والسلوك الظاهر، ومن الممكن أن يظهر في المبالغة في شعور الخوف تجاه موضوعات لا تثير الخوف بطبعها، أو لا تحتمل المبالغة فيه، يعكسها سلوك غير سوي (مضطرب) على الإنسان وأعراض نفسية وجسمية.

والأصل اللغوي **للقلق** هو: الانزعاج وعدم الثبات، وأقلق الشيء من مكانه وقلقه: حركه، والقلق لا يستقر في مكان واحد فهو الاضطراب[1].

ويدخل **القلق** في كثير من المصادر اللغوية وضمن النصوص الشرعية تحت مسمى أو في معاني الخوف Phobia، والوجل، وعدم الاطمئنان، والترقب، والحذر، والفزع، والأرق Insomnia، وهناك تعبيرات شائعة مثل العصبية (والنرفزة)، وقلة الصبر، والتوتر Iritbility، وانشغال البال.

وفي «الموسوعة العلمية العربية» عُرِّف بالقلق أنه: «حالة نفسية غير سارّة من التوتر العصبي، تدل على أن المريض يتوقع خطراً

(١) انظر لسان العرب لابن منظور: ص ٣٢٤.

في (اللاوعي) ويحدث عندما لا يستطيع المرء أن يتخذ إجراءً إيجابيًا تجاه هذا الخطر إما بمجابهته أو بالفرار منه»[١].

ويُعرف به أنه: «حالة من التوتر الشامل نتيجة وجود خطر فعلي (قلق سوي) أو غامض (قلق عصابي)، وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، ويصحبه أعراض نفسية جسمية، وقد يعوق التفكير والعمليات العقلية المختلفة»[٢].

وقد سبق علماء المسلمين الغرب في تعريف القلق وتناوله لدى الغزالي وابن حزم وغيرهما.

ويُعرّف الإمام أبو حامد الغزالي - ١٩٦٧ - بالقلق أنه: «تألم في القلب واحتراقة بسبب توقع مكروه في المستقبل».

ولقد قسمه إلى قسمين:

الأول: الخوف العادي: الخوف من الله مقرون بالرجاء فيه، وهو صفة حميدة يجب أن يتحلى بها المسلم يدفعه ذلك إلى العمل الصالح والتوبة في الدنيا.

الثاني: الخوف الزائد أو المفرط: يخرج الإنسان إلى اليأس والقنوط ويمنعه من العمل، وقد يسبب له الضعف والمرض وزوال العقل.

وأكد علي ابن حزم -١٩٦١- في أول كتاب عن **القلق** على عمومية **القلق** بوصفة حالة أساسية في حالات الوجود الإنساني ويرى أن هدف السلوك الإنساني هو الهروب من **القلق** .

---

(١) نقلاً عن حمام، فادية (١٩٩٣): القلق وعلاقته بسمات الشخصية وبعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعات المصرية.

(٢) المرجع السابق، ص ٣٩.

وذكر أن الهم خبرة نفسية مؤلمة، وقال: إنّ أشد الأشياء على الناس الخوف والهم والمرض والفقر، وأهمها إيلامًا للنفس الهم لفقد الحب وتوقع المكروه ثم المرض والخوف ثم الفقر.

بل إنّ رسول الله ﷺ ذكر الهم، وتطرق لعلاجه، ومن ذلك قوله : عن أبي هريرة ﷺ: «من ساء خلقه عذب نفسه، ومن كثر همه سقم بدنه» [رواه البيهقي في الشعب (٨٤٣٩)].

وكثيرًا ما كان يستعيذ بالله من الهم والخوف والحزن ويحث على ذلك. وورد عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء» [رواه البخاري (٥٣٥٤)].

وقد نهى عليه الصلاة والسلام عن الخوف المفرط وحث على ترك الجزع والاتجاه إلى الله تعالى والتفاؤل وأخذ الأمل منه سبحانه وتعالى فالحول والقوة بيده وحده[1].

والقلق لا يولد مع الإنسان، ولكن ربما يولد مع المرء استعداد وراثي بالانفعالات العصبية، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية وهناك أسباب عامة تجعل الإنسان خُلق مهيئاً لحالة **القلق** وأهمها:

١- أنه مخلوق ضعيف لا يملك لنفسه ولا لغيره حولاً ولا قوةً، فلا حول ولا قوة إلا بالله تعالى وحده، وهو - أي الإنسان - محدود التصرف ومحدود الإمكانات، ومهما بلغ فلن يبلغ حد الكمال، وهو بحسب طبيعته التي خلقه الله عليها عرضة للخطأ، وللنسيان، وللانفعالات وللمرض أو المصائب، وهو بحاجة إلى

(١) المرجع السابق، ص ١٧-١٨.

من يهديه ويشبع حاجاته ويسانده على كل حال. قال تعالى: ﴿ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَـٰنُ ضَعِيفًا ﴾ [النساء: ٢٨].

وقال سبحانه وتعالى: ﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ ﴾ [الروم:٥٤].

٢- عِلْمُ الإنسان المحدود، قال تعالى: ﴿ وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ [الإسراء: ٨٥].

٣- حُبّ الذات: ﴿ وَلَوْ كُنتُ أَعْلَمُ ٱلْغَيْبَ لَٱسْتَكْثَرْتُ مِنَ ٱلْخَيْرِ ﴾ [الأعراف: ١٨٨].

٤- حب الشهوات والملذات والحرص على الدنيا.

قال تعالى: ﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ وَٱلْقَنَـٰطِيرِ ٱلْمُقَنطَرَةِ مِنَ ٱلذَّهَبِ وَٱلْفِضَّةِ وَٱلْخَيْلِ ٱلْمُسَوَّمَةِ وَٱلْأَنْعَـٰمِ وَٱلْحَرْثِ ﴾ [آل عمران: ١٤].

وقال سبحانه: ﴿ إِنَّ هَـٰٓؤُلَآءِ يُحِبُّونَ ٱلْعَاجِلَةَ ﴾ [الإنسان: ٢٧].

وقال عز وجل: ﴿ وَكَانَ ٱلْإِنسَـٰنُ عَجُولًا ﴾ [الإسراء: ١١].

وقال سبحانه: ﴿ كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ ٱلْعَاجِلَةَ ﴾ [القيامة: ٢٠].

٥- تربص أعداء الإنسان الحقيقيين (الغفلة، الهوى، الشيطان). قال تعالى: ﴿ يَعْلَمُونَ ظَـٰهِرًا مِّنَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ ٱلْآخِرَةِ هُمْ غَـٰفِلُونَ ﴾ [الروم: ٧].

وقال سبحانه: ﴿ وَزَيَّنَ لَهُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ أَعْمَٰلَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ ﴾ [العنكبوت: ٣٨].

وقال تعالى - على لسان عدوه إبليس الرجيم - : ﴿ قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ۝ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ ٱلْمُخْلَصِينَ ﴾ [ص: ٨٢].

وقال سبحانه وتعالى: ﴿ وَلَقَدْ صَدَّقَ عَلَيْهِمْ إِبْلِيسُ ظَنَّهُۥ فَٱتَّبَعُوهُ إِلَّا فَرِيقًا مِّنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ۝ وَمَا كَانَ لَهُۥ عَلَيْهِم مِّن سُلْطَٰنٍ إِلَّا لِنَعْلَمَ مَن يُؤْمِنُ بِٱلْءَاخِرَةِ مِمَّنْ هُوَ مِنْهَا فِى شَكٍّ ﴾ [سبأ: ٢٠، ٢١].

وقال جلَّ وعلا - على لسان امرأة العزيز - : ﴿ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓ ﴾ [يوسف: ٥٣].

٦- الظروف والأحداث الخارجية المتغيرة والمتطورة والسنن الكونية. قال تعالى: ﴿ وَتِلْكَ ٱلْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ ٱلنَّاسِ ﴾ [آل عمران: ١٤٠].

٧- إنّ الإنسان خلق للعبادة. وفي دار اختبار وليس في دار إقامة، وهذه الدار (أو الحياة الدنيا) لم يكتب فيها راحة تامة أو سعادة دائمة أو كمال، فالإنسان فيها عرضة للابتلاء والمكابدة. قال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ﴾ [البلد: ٤]. والله تعالى له عبودية في الضراء كما له عبودية في السرّاء، وله عبودية فيما يكره الإنسان، كما له عبودية فيما يحبّ، وأكثر الخلق - كما ذكر ابن القيم[1] - يعطون العبودية فيما يحبون. قال تعالى

(١) ابن قيم الجوزية (١٩٨٦): الوابل الصيب من الكلم الطيب، ص١٥.

﴿ تَبَٰرَكَ ٱلَّذِى بِيَدِهِ ٱلْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ۝ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ ﴾ [الملك: ١-٢].

وقال سبحانه وتعالى: ﴿ وَٱلْءَاخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰٓ ﴾ [الأعلى: ١٧].

ثالثا: كيف تتعرف على القلق؟

تتعرف على **القلق** من خلال رد الفعل تجاه بعض المواقف والأحداث، والتغير (التدني) في مستوى الإنتاجية والعلاقات الاجتماعية، والاستمتاع بالحياة، وعن طريق مظاهر تبدو غير طبيعية على الإنسان.

ومن خلال الاستجابات (الفسيولوجية) التي تصدر عنه [وذلك عند ظهور تغيرات غير طبيعية على المريض أو المفحوص - بالزيادة أو النقصان أو عدم الاتزان - عبر أجهزة (إلكترونية) حساسة، سواء لموجات الدماغ، أو العضلات الكهربائية، أو درجة حرارة الجسم، أو كمية العرق، أو زيادة ضغط الدم والنبض، وارتفاع معدل التنفس، أو انخفاض حركة المعدة، وتوسع حركة العين، أو تضييق الشرايين الموجودة بالأطراف وانخفاض نسبة السكر في الدم، وعسر الهضم، ...إلخ.

وربما تكون بعض هذه التغيرات ظاهرة للفرد أو للآخرين دون استعانة بأجهزة القياس والكشف الخاصة].

كذلك من خلال ارتفاع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على مقياس **القلق**، وهناك العديد من المقاييس التي تشخص **القلق**، منها: مقياس **القلق** الصريح " لتيلور "، وقائمة **القلق** (الحالة – السمة) " لسبيلبرجر " وزملائه، وقائمة **القلق** " السمة " **لأحمد** عبد الخالق، ومقياس كاتل **للقلق**، وقائمة الاختبار (RTT) في حالة **قلق** الاختبار التحصيلي، **والقلق** الإختباري "لسارا سون"، ومقياس مستشفى الصحة النفسية بالطائف، وغيرها.

ولا بد من التفرقة بين الخوف الطبيعي **والقلق السلبي**، ويؤكد العلماء والباحثين أن الخوف استجابة طبيعية لخطر فعلي أو ممكن، أمًّا **القلق** فحالة انفعالية تتم عن صراع وتهديد داخلي أو مثير غامض لسبب مجهول أو المبالغة فيما يرمز لمثير مخيف.

ويمكن وضع الفروقات التالية فيما بين الخوف **والقلق**:

جدول يوضح الفروقات بين الخوف والقلق

الموضوع	الخوف	القلق
النشوء أو السبب	ينشأ كردّ فعل لوضع مخيف وقائم بالفعل	قد ينشأ كردّ فعل لوضع - محتمل غير قائم ولكنه متوقع .
الانتباه إلى المصدر	معروف المصدر	لا يكون الفرد منتبها إلى المصدر.
الإحساس	على مستوى شعوري	على مستوى (لاشعوري).
نوع التهديد	خارجي	داخلي .
المدة - أو الأثر	يزول بزوال المؤثر	يبقى غالبا رغم زوال المثير الأصلي طالما لم يتم تناوله بالدراسة والتحليل وإيجاد الحل المناسب.
الآثار والصراعات المصاحبة.	لا يوجد صراعات مصاحبة (بل انفعالات وتغيرات جسمية ونفسية وقتية تنتهي بزوال المؤثر عادة).	يوجد صراعات مصاحبة وتؤثر على جسم الإنسان وتكيفه وصحته، حسب درجة القلق ومساعي العلاج بعد إرادة الله تعالى.

رابعًا: مظاهر القلق

أهم مظاهر القلق الشائعة:

١- التوجس والخوف والشعور بتهديد الذات، وفقدان الأمن والانسجام الداخلي (وأبرز المخاوف تتمثل في الخوف من ركوب المصعد، أو من الكلام أمام الجماهير، أو من الأماكن العالية أو الضيقة، أو من الجراثيم أو من مشاهدة الدماء، أو من الجنون، أو من الانتحار... الخ).

٢- العصبية (وعادة ما تكون لأتفه الأسباب).

٣- الميل إلى التشاؤم وسوء الظن.

٤- ظهور بعض اللزمات الحركية كاللعب في الشعر أو تقطيعه (لدى بعض الفتيات) وقضم الأظافر (ولدى بعض الأطفال مص الأصابع)، ولمس الأنف.

٥- انشغال الأطراف بكثرة الحركة أو العبث ببعض الأشياء (كالقلم، أو رسم الدوائر المتداخلة، وتلوين الفراغات الصغيرة، أو هز إحدى القدمين بصفة مستمرة).

٦- عدم الاستقرار لمدة طويلة في مكان واحد.

٧- اضطرابات النوم(كالنوم المتقطع، أو الأرق، أو الكوابيس، أو جرش الأسنان، أو الضغط عليها أثناء النوم، أو الاستغراق في النوم أحيانًا – النوم الزائد عن الحد –، أو عدم القدرة على العودة إلى النوم).

٨- اضطرابات الأكل (تجشؤ، تقيؤ، فقدان الشهية، والشراهة. الشعور بالشبع والامتلاء).

٩- سرعة الهياج والاستثارة وتغير المزاج أو تقلبه (هادئ ثم حاد، منبسط ثم منطوٍ، وهكذا)، وجيشان عاطفي.

١٠- تشوش الذاكرة واضطراب التفكير، وعدم التركيز، والنسيان.

١١- اضطرابات في الجهاز الهضمي (جفاف في الفم والحلق، إسهال، إمساك، حموضة في المعدة، انتفاخ في البطن، حساسية في الأمعاء، صعوبة في البلع، الشعور بعقدة في البطن، إفراز المعدة (أسيد انهيدروكلوريك) المسبب لقرحة المعدة في حالة خوائها، وفقدان الشهية، وعسر الهضم، ... الخ).

١٢- اضطرابات في الجهاز التنفسي (سرعة التنفس، أو عدم انتظامه، الخفقان، حساسية الصدر أو الشعب الهوائية... الخ).

١٣- اضطرابات في الجهاز العصبي (تغير المزاج أو عسره، الشعور بالصداع. يؤكد الأطباء أن الانفعالات السلبية والقلق والتوتر تسبب ٨٥ ٪ من أعراض الصداع، فالرأس هو مركز القيادة، وأكثر أنواع الصداع غير العضوي شيوعًا هي: صداع الشقيقة، صداع التوتر، الصداع العنقودي، وغيرها.. الإغماء، الدوار (الشعور بالدوخة)... الخ.

١٤- اضطرابات في الجهاز البولي (عسر البول، الشعور بامتلاء المثانة - الحصر - ، زيادة في نسبة مادة ١٧-ketosteroids في البول، تكرار عملية التبول بكميات قليلة، ... الخ).

١٥- اضطرابات في الجهاز الدوري (خفقان أو سرعة ضربات القلب... الخ).

١٦- اضطرابات في الجهاز العضلي (شد وتوتر في العضلات في أماكن مختلفة من الجسم، وخاصة أسفل الظهر والرقبة والأكتاف، أو ارتخاء الرأس ورفع الكتفين).

١٧- اضطرابات الجلد (الصدفية، الأكزيما، الأرتكيريا، البهاق، الحكة الجلدية، حب الشباب، جفاف الجلد والشعر، وشحوب لون الجلد، وتجعيده مبكراً، تساقط الشعر).

١٨- اضطرابات في الجهاز التناسلي (الضعف أو اضطراب الأداء أو الرغبة، أو صعوبة إتمام العملية الجنسية).

١٩- اضطراب في الدورة الشهرية لدى النساء (بالتأخر أو التقدم، أو نقص أو زيادة الحيض، أو تقطعه أو انقطاعه).

٢٠- الشعور بالانقباض، .وعدم الطمأنينة والتوجس والتفكير المُلحّ، وانتقاد النفس.

٢١- فقد الرغبة تدريجياً في الأعمال اليومية وانخفاض نسبة الإنتاجية لدى الموظفين أو العاملين، والخمول وكثرة المبررات أو الأعذار.

٢١- ضعف التحصيل بالنسبة للطلاب بسبب عدم التركيز والهروب إلى أحلام اليقظة.

٢٢- انتقاد النفس وعدم الثقة بها أو بقدراتها، والشعور بالإنهاك والميل للانطواء، وربما الإهمال أو على العكس الإفراط في الحرص على النظام ودقة المواعيد.

خامسًا: مستويات القلق

١- **المستوى البسيط**: وهو نوع من الهم أو الضيق أو العصبية ويعتري كل الناس عند وجود أو توقع ما يستدعيه.

٢- **المستوى المتوسط**: عبارة عن توتر وخوف متفاوت الاستمرار أو الشدة من خطر قادم وشيك الوقوع مما يرمز له أو من أمر غير معروف تمامًا.

٣- **المستوى الشديد** (العُصابي Neurotic Anxity): وهو الشعور المستمر بالتهديد وعدم الاستقرار من أسباب مجهولة وغير معروفة، وفيه يصل الإنسان إلى مرحلة المرض النفسي وقد يتمثل في الوسواس، أي الخضوع لفكرة ملحة (مثل الموت أو المرض) أو الخوف غير العادي، (كالخوف من الأماكن المرتفعة أو الغرف الضيقة)، أو العصاب القهري (مثل غسل اليدين المبالغ فيه) وهذا النوع من القلق سبب في حرمان الإنسان من التوافق الاجتماعي السليم، وتعطيل قدراته، وشل تفكيره والتصديع بأركان شخصيته، ولاسيما وليس هناك سبب ظاهر له.

وقد يتعرض مريض القلق لأزمات حادة تستمر دقائق أو ساعات وإذا أزمن القلق واشتد عليه فقد يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية ويؤثر على جسمه وعلى توافقه مع نفسه ومع من حوله إلى درجة الشعور بالعجز ويحتاج إلى العلاج النفسي، والعقاقير الطبية المهدئة.

سادسًا: أنواع القلق

القلق كظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم ، وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفاً معينة ، والأختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يرجع عادة إلى الاستعداد الشخصي وما يترتب عليه من تفاوت بينهم في مقدار ما يشعرون به من قلق ، وكذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم .

ويصنف القلق عادة حسب الأعراض والدوافع والظروف المحيطة به، ووفق النظريات المفسرة لحدوثه.

ومن أنواع القلق الشائعة (من الناحية الإكلينيكية)[1]:

(١) القلق الحاد:

أ- **حالة الخوف أو الهلع** Panic State: وهي عبارة عن توتر شديد مصحوب بكثرة الحركة وعدم القدرة على الاستقرار مع سرعة التنفس والكلام السريع غير المترابط، مع نوبات من الصراخ والبكاء تكون مصحوبة بجفاف في الحلق، واتساع حدقة العين، وشحوب الجلد، والارتجاف الشديد للأطراف سواء الذراعين أو الساقين، وقد تؤدي سرعة التنفس إلى تقلصات عضلية أو إغماء، وبعدها إعياء شديد.

ب- **حالة الرعب الحاد** Terror State: ويميزها عدم الحركة والسكون المستمرّ مع تقلص العضلات والارتجاف مع ظهور عرق بارد غزير، وهنا لا يستطيع المريض إعطاء معلومات

---

(١) عن عُكاشة أحمد (١٩٩٨): الطب النفسي المعاصر، ص ١١٤-١١٥.

وافية عن حالته، بل أحيانا لا يعرف المكان والزمان وكثيرًا ما يعترض هذا السكون الحركي اندفاعًا مفاجئًا، يجري أثناءه دون هدى، ويهاجم، وقد يقتل من يقابله (لدى بعض الحالات).

جـ- **إعياء القلق الحاد** Anxiety Exhaustion Syndrom: [عندما يستمر القلق لمدة طويلة]، ويظهر فيه الأرق الحاد الذي لا يستجيب أحيانًا للعقاقير المنومة، الشحوب، الجمود وعدم العاطفة، النمط الواحد المختصر للإجابة، ويتعرض المريض أثناء شفائه لنوبات من الهياج والفزع والكوابيس.

(٢) القلق المزمن:

وينتج عنه:

أ- أعراض جسمية.

ب-أعراض نفسية.

جـ -أعراض سيكوسوماتية (نفسية جسمية).

❖ الأعراض «النفسجسمية» وهي أكثر أعراض القلق النفسي شيوعاً [أعراض جسمية في الجهاز العصبي (اللاإرادي) والأجهزة الجسيمة المختلفة]: وفي هذه الحالة علاج القلق النفسي علاج أساسي لصحة المريض العامة، إذ إنها تأتي نتاجاً له، وبسببه.

ومن أهم الأعراض:

١- ارتفاع ضغط الدم - تصلب الشرايين.

٢- الذبحة الصدرية.

٣- جلطة الشرايين التاجية بالقلب.

٤- الربو الشعبي (ويُفسر نفسيًّا بالحاجة لجذب الانتباه، وللتخلص من الحماية الزائدة من قبل الأم، أو تسلطها، أو خوفاً من فقدان عنايتها وعطفها).

٥- السل الرئوي.

٦- التهاب الجيوب الأنفية.

٧- روماتيزم المفاصل.

٨- البول السكري أو العجز في إفراز الأنسولين من البنكرياس.

٩- أمراض متعلقة بالهرمونات كزيادة إفراز الغدة الدرقية.

١٠- قرحة المعدة والاثنى عشر - تشنج الأمعاء، (وهي واحدة من أكثر الاضطرابات شيوعاً، وهي توجد بكثرة بين الأفراد الذين يفشلون في حل صراعاتهم على المستوى النفسي).

١١- التهاب القولون العصبي، والقولون المُخاطي.

١٢- الإمساك.

١٣- الصداع النصفي (حيث يحدث تمدداً في شرايين الجبين، وأهم أسبابه الإجهاد العصبي، والعمل المرهق والإضطرابات الانفعالية، وعدم القدرة على التعبير عن الكراهية أو الرفض).

١٤- الحمى الربيعية.

١٥- فقدان الشاهية العصبي.

١٦- الشراهة في تناول الطعام (النهم).

١٧- أكزيما الجلد.

١٨- آلام التبول.

١٩- العقم.

٢٠- الاضطرابات الجنسية.

٢١- أمراض متعلقة بالأنزيمات. كضعف القدرة على تكسير الدهون وبالتالي ارتفاع الكولسترول.

وقد يتحول القلق إلى هستيريا ، أو عُصاب الأعضاء.

(٢) قلق الهستيريا:

لا يستطيع الكثير من المرضى تحمل الآلام النفسية للقلق، ولذا فهم يحولون هذا القلق إلى أعراض هستيرية مع فقدان وظيفة بعض الأعضاء ويكون هذا التحول عادة مصحوباً بنوع من عدم الاكتراث "اللامبالاة" La belleindifferenc حيث يعدد المريض شكواه، ويصف آلامه دون أن يبدو على تعبيرات وجهه آثار الآلام.

ومن أكثر الحالات صعوبة في العلاج وأكثرها تعرضاً لأن تكون مزمنة – وفق تجارب عديد من المعالجين – حالات الخوف من الأماكن المتسعة ولذا يجب الاستمرار في العلاج لمدة طويلة.

ويمكن تصنيف القلق إلى الأنواع التالية:

١- القلق الإيجابي (معروف الأسباب، والدافع للنتائج الطيبة). والقلق السلبي (خفي المصدر الذي يترك أو يسبب آثارًا سلبية على نفس الإنسان وجسمه وتوافقه وعلاقاته وإنتاجيته).

٢- القلق كعرض مصاحب أو مقدمة للأمراض النفسية.

٣- القلق كحالة، والقلق كسمة.

❖ **فحالة القلق:** تشير إلى مدة وقتية متغيرة متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب.

❖ **وسمة القلق:** تشير إلى ميل أو تهيؤ أو صفة ثابتة نسبيًّا في الشخصية.

٤- القلق خارجي المنشأ: استجابة للضغط من خارج الفرد.

٥- القلق داخلي المنشأ: بسبب خلل في الموصلات العصبية أو الوراثة.

٦- القلق المُعَمَّم Generalized Anxiety[1] (وهو مرادف للقلق السلبي): ويعرف هذا القلق بعنصرين رئيسين:

أولاهما: اللاواقعي أو القلق المفرط، أو القلق إزاء أمور أو حوادث أو نشاطات قد لا تحدث بل ولا تبدو محتملة الحدوث، كمن يتوقع أن يسقط عليه سقف آمن، أو تلك التي تخاف أن يدهس أولادها بالسيارة عند ذهابهم إلى الملعب رغم أنها اتخذت جميع الاحتياطات الوقائية.

وثانيهما: تنوع الأعراض البدنية التي غالباً ما تصاحب فترات القلق مثل تشنج العضلات، وجفاف الفم، وعدم الاستقرار، وسرعة التعب، وبرودة الأطراف، وإحساس بصعوبة التنفس، والتعرق، والغثيان، والاضطرابات الهضمية، والإحساس بفراغ الرأس، وهبات حارة تجتاح الوجه، والارتعاشات، وفرط التبول، وصعوبة تركيز الانتباه، أو النسيان، واضطراب النوم في فرط التهيج، ولتشخيص القلق المعمم لا بد من توافر ثلاثة من تلك الأعراض السابقة، ولفترة لا تقل عن ستة أشهر.

---

(١) عن الحجار، محمد (٢٠٠٢م) عالج مشكلاتك النفسية بنفسك، ص١٧٢-١٧٣.

٧- القلق الطبيعي أو الموضوعي، والقلق العُصابي (مزمن، شامل).

٨- القلق المدرسي (ومنه: قلق التحصيل، وقلق الاختبارات).

٩- القلق الخُلُقي (غضب بسبب الأنا الأعلى، أو الشعور بالذنب أو الخزي، أو الاشمئزاز).

١٠- قلق المرحلة العمرية والاجتماعية كالمرحلة الانتقالية (من الجنينية إلى الطفولة (أثناء الانفصال عن الأم)، ومن الرضاعة إلى الفطام، ومن مرحلة البيت إلى المدرسة ، ومن الطفولة إلى المراهقة، ومن العزوبية إلى الزواج ، وقبل وما بعد إنجاب الأطفال ، ومن الشباب إلى الكهولة، ومن الكهولة إلى الشيخوخة، و قبيل سن اليأس لدى النساء، ومن ثم قلق الموت).

سابعًا: التفسير الفسيولوجي للقلق

تنشأ أعراض **القلق** النفسي من زيادة في نشاط الجهاز العصبي غير الإرادي بنوعيه "السمبتاوي" و"الباراسمبتاوي" ومن ثم تزيد نسبة "الأدرينالين" و"النور أدرينالين" في الدم فيتحرك السكر في الدم، مع شحوب في الجلد، فيزداد العرق، ويجف الحلق، وأحيانًا ترتجف الأطراف ويعمق التنفس.

أما ظواهر نشاط الجهاز "الباراسمبتاوي" فأهمها كثرة التبول والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية مع اضطراب الهضم، والشَّهِيَة، والنوم.

ويتميز **القلق** فسيولوجيًّا بدرجة عالية من الانتباه واليقظة المرضية في وقت الراحة، مع بطء التكيف للكُرب، أي أن الأعراض لا تقل مع استمرار التعرض للإجهاد، نظرًا لصعوبة التكيف في مرض **القلق**.

والمركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي "اللاإرادي" هو الهيبوتلاموس (المهاد التحتي)، وهو مركز التعبير عن الانفعالات، وهو على اتصال دائم بالمخ الحشوي والذي هو مركز الإحساس بالانفعال.

كذلك الهيبوتلاموس على اتصال بقشرة المخ متلقي التعليمات منها للتكيف بالنسبة للمنبهات الخارجية، ومن ثم توجد دائرة عصبية مستمرة بين قشرة المخ، والهيبوتلاموس، والمخ الحشوي ومن خلال هذه الدائرة العصبية نعبر ونحس بانفعالاتنا، وإذا أخذنا في الاعتبار أن هذه الدائرة العصبية تعمل

من خلال سيالات وشحنات كهربائية وكيميائية وأن الموصلات العصبية المسؤولة عن ذلك هي: "السيروتونين"، و"النورأدرينالين"، والقابا (GABA) و"الدوبامين"، والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز من أي جزء آخر في المخ، مع وجود "الأسيتيل كولين" في قشرة المخ.

فإنّ أسباب معظم الأمراض النفسية والعقلية هي خلل في توازن هذه الموصلات العصبية.

ثامنًا: الشخصيات الأكثر عرضة للقلق

الشخصية الأكثر عرضة للقلق هي الشخصية العصابية بحيث يكون لدى صاحبها قابلية زائدة للاستجابة للقلق . والعوامل التي تحدد هذه الشخصية تشمل النواحي الوراثية والمؤثرات العائلية والتربوية والعاطفية والاجتماعية والظروف الحياتية، وغير ذلك، ويمكن ظهور القلق عموماً لدى الشخصيات التي تتميز عادة بعدد من السمات والخصائص التالية:

١- سرعة التأثر بالأحداث.

٢- الغضب بسهولة.

٣- تهويل الأمور.

٤- البكاء بسهولة.

٥- الارتباط بالماضي، ولا سيما الانشغال بالأخطاء السابقة.

٦- التلفظ بكلمات جارحة لمن يتصادم معها أو ينتقدها.

٧- الانسحاب بسرعة وعدم تحمل المسؤولية.

٨- المبالغة في الألفاظ.

٩- سرعة التعب.

١٠- المزاجية وحدَّة المشاعر وفجأتها - في الحب أو الكره - [لديها جيشان عاطفي، تفتقد الوسطية أو التدرُّج].

١١- الشعور بالذنب.

١٢- الشعور بالخوف وتوقع الإيذاء أو الخطر.

١٣- عدم النسيان بسهولة للخبرات السيئة أو مواقف الإحباط والفشل.

١٤- إساءة الظن (في توقع النتائج أو في الآخرين أو في حدوث كوارث بالمستقبل).

١٥- كثرة الاصطدام بالآخرين.

١٦- عدم الانضباط في العمل أو الدوام.

١٧- كثرة الشكوى والتذمر وقلة الصبر والتحمل، ومن ذلك التذمر من الانتظار.

١٨- ضعف التركيز وشرود الذهن.

١٩- سرعة التصديق بما يقال والتأثر بآراء الآخرين.

٢٠- العاطفة الشديدة.

٢١- العناد.

٢٢- الحساسية الانفعالية.

٢٣- صعوبة التكيف مع الأحداث أو التغيرات الجديدة.

٢٤- التكيف غير السوي مثل: سلوك التدخين، الإفراط في الأكل، أو عدم تنظيمه، أو عدم الاهتمام بنوعيته، الزيادة في العمل، كثرة التبريرات، الإزاحة النفسية، النكوص، أحلام اليقظة، ، الخيالات الجامحة ، الإسقاط، .... إلخ.

٢٥- الاعتمادية الكبيرة على الآخرين.

٢٦- تهميش دور أو قدرات الآخرين، وعدم حب نجاحاتهم.

٢٧- انتقاد الآخرين بكثرة ولومهم.

٢٨- ظهور بعض الأمراض النفسية الجسمية - السيكوسوماتية - أو الجسمية ذات الأصل النفسي لديها [يمكن أن يكون بداية أو نتيجة] (كقرحة المعدة، أو القولون، أو السكر، أو الضغط أو اضطرابات الهضم، أو الربو، أو بعض الأمراض الجلدية كالصدفية أو حب الشباب، أو تساقط الشعر... إلخ).

٢٩- التي تسكن أو تعمل في أماكن الضجيج العالي والمستمرّ (كالمصانع، أو المطارات، أو التي تسكن داخل الأحياء المكتظة بالسكان أحيانًا).

٣٠- التي تعيش وسط جو اجتماعي غير سوي أو مُكلّفٍ وغير مريح.

٣١- الطموح الشديد والمنافسة العنيفة.

٣٢- المثالية والجنوح إلى الكمال.

٣٣- التي لديها كبت لمخاوفها أو رغباتها، والتي لا تجيد التعبير أو البوح عما بداخلها.

تاسعًا: مصير الشخص القلق والمتوتر دائمًا

يؤكد البحث العلمي مع ما يثبته الواقع بعد إرادة الله - تعالى - أن التوتر والإجهاد العصبي من العوامل الخطيرة المهددة بالإصابة بالسرطان كما أن الاستمرار في الاستثارة المخية قد يهدد بقاء الإنسان وقد ينتهي بمضاعفات خطيرة في المخ - لا سمح الله -.

وعلى مستوى الحياة اليومية فإنّ الإثارة والنشاط الذهني والجسدي يؤدِّيان إلى الإرهاق وفقدان تدريجي للطاقة والعنفوان والإرادة، وتأثر العمليات العقلية، ومشكلات في الذاكرة، واضطراب المزاج، وسرعة التأثر بالضوضاء والضوء وتغيرات الحرارة، وكثرة الأخطاء، والتصرفات العشوائية والعدوانية، والدوران في حلقة مفرغة، أو في خضم مظلم من الشكوك والهواجس المشتتة للأفكار والمبدِّدة للراحة والمعرقلة للذات، كما يؤدي القلق والتوتر والإجهاد العصبي إلى التردُّد في اتخاذ القرارات، وهدر الطاقات وتقييد الهمم، وضعف الإنتاجية، وعدم تفسير الوقائع بموضوعية، وظهور الكثير من الاضطرابات الفسيولوجية كظهور الارتعاشات، وعدم التحكم بالعضلة العاصرة، واضطرابات الكلام، والآم العضلات والمفاصل، والصداع، والاضطرابات الهضمية، والجنسية.

ومع شدة الضغط والتوتر قد يؤدي ذلك إلى الانهيار العصبي والبدني كما أن الناس الذين يتعرضون للإجهاد العصبي يفتقدون القدرة على مقاومة الأمراض، فهم أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض، من ذلك نزلات البرد، وأمراض

القلب، أو الذبحة الصدرية، والجهاز الهضمي، والأرق، والصداع، واضطرابات الذاكرة، والاضطرابات الجنسية.

وأمراض الجهاز المناعي كمرض الروماتويد، وظهور سلوكيات غير سوية كالتدخين المفرط، أو تعاطي الخمور لدى ضعيفي الإيمان، والاعتماد على الأدوية المهدئة وظهور بعض أمراض الأعصاب منها النيورستينا (الوهن العصبي)، والهستيريا، ومرض الوسواس، وتوغر الصدر والعقد النفسية.

وعلى المستوى الاجتماعي ضعف العلاقات مع الآخرين (غضب، حسد، تجنب) والعدائية، وربما السلوكيات الإجرامية وما يتبعها من عقاب.

وبالمناسبة: قد يوجد لدى الإنسان أو لدى البعض طاقة تحمل إضافية أو خاصة بالمناسبات والطوارئ، ولكن مع شدة وكثرة التعرض للقلق والضغوط النفسية فإنَّ هذه الطاقة قد تضعف أو قد يفقدها الإنسان مع طاقته العامة أو الأساسية.

عاشرًا: أسباب القلق

قبل الحديث عن مسببات القلق يجدر الإشارة إلى أن القلق يختلف بين الناس بناء على عدد من العوامل ، منها :

- الجنس ، حيث يزيد القلق في النساء في العادة أكثر منه عند الرجال بنسبة تصل إلى ٥٪ أو تزيد ولا سيما في قلق المخاوف من المجتمع أو الأماكن العامة ، وذلك وبحكم تكوين المرأة العاطفي والبيولوجي .
- العمر .
- التعليم والثقافة .

والمسببات الرئيسة والعامة للقلق تكمن في:

١- أسباب عضوية (عوامل عصبية بيولوجية):

تتمثل - كما سبق ذكره - في خلل في توازن الموصلات العصبية بين قشرة المخ، (والهيبوتلاموس) (المهاد التحتي)، وهو مركز التعبير في الانفعالات، والمخ الحشوي، وهو مركز الإحساس بالانفعال، وهذه الموصلات عبارة عن سيالات وشحنات كهربائية وكيميائية وتسمى (السيروتونين)، (والنورأدرينالين)، (والدوبامين)، والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز عن أي جزء آخر في المخ، مع وجود (الاسيتيل كولين) في قشيرة المخ، وأسباب معظم الأمراض النفسية والعقلية هي خلل في توازن هذه الموصلات العصبية.

كما يحدث انزعاج عند استعمال الغابا (حمض الأمينوبوتيريك غاما) و(السيروتونين).

٢- أسباب وراثية:

للعامل الوراثي دور في ظهور القلق، وقد أوضحت التجارب أن ١٥٪ من المصابين بالقلق لديهم آباء وإخوة مصابون بذلك.

وفي التوائم المتشابهة فإن ٥٠٪ من المصابين بالقلق يكون توائمهم كذلك، والوراثة تلعب دورًا كبيرًا وهامًّا - بعد إرادة الله - في الاستعداد للمرض ، وعادة يختلف الأفراد وراثياً في المورثات الحيوية: كالقوة الجسدية، ومعدل الذكاء الفطري، وتوازن الجهاز العصبي ، والغدد الصماء ، والوظائف الحيوية الداخلية .

٣- الشعور بالضعف والعجز:

ولا سيما لدى الشخصيات الهشة، أو المتسمة بشدة العاطفة والتي لا تتحمل المشقة والإجهاد ولهذا فإن نسبة أعراض القلق تزداد في النساء عنها في الرجال، ولدى المراهقين عن الناضجين وكذلك لدى من لا يحسن التعبير عن مخاوفه ورغباته أو يخاف المواجهة ، كما أن فقدان الإنسان للمساندة الإجتماعية مما يساعده على التأثر بالقلق أو زيادته لديه .

٤- المصادر الغريزية (الصراع):

أي أنّ الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجي نتيجة وقوعه تحت ضغط وهيمنة قوتين متصارعتين متضادتين هما الضمير (الأخلاق أو العقل والمنطق) وبين الهوى أو الرغبات الشهوية التي تمثل قوة الغرائز غير المهذبة ، ويُعبِّر علم النفس التحليلي عن تلك القوتين المتصارعتين داخل اللإنسان بـ«الأنا العليا» و«والهو أو الهي»، ومن أمثلة الغرائز الفردية، الغريزة الجنسية.

وفي حالة عدم ملائمة الكبت لشدة الغرائز وخاصة عند البلوغ تنشأ الصراعات العصبية، ولاسيما عندما لا تسهم البيئة المحيطة بالفرد في إشباع حاجاته بطريقة سليمة.

٥- الخبرات الطفولية المؤلمة والتنشئة الاجتماعية السيئة:

ومنها: تعرُض الطفل لصدمات مؤلمة أثناء الطفولة، كالتخويف الشديد، ومواقف الذعر والرُعب الحاد، ومواقف العقاب الصارمة، وكبت الطفل لرغباته وعدم إشباع حاجاته بطريقة صحيحة، والظروف الاقتصادية الصعبة، وغياب التوجيه، أو انحراف أحد الوالدين مثل وقوعه في شراك الإدمان مثلاً - والعياذ بالله -، وكذلك الخوف المفرط أو **قلق** الأم على أبنائها، فيؤدي بهم ذلك إلى زيادة الإحساس بالذنب، والخوف، وعدم الثقة في النفس.

ويؤثر كذلك التدليل المفرط في الصغر، والمغالاة في الحماية من قبل الآباء، ونبذ وبغض الآباء للأبناء، والذبذبة أو الازدواجية في تربية الأبناء، وعدم تحمل الإنسان لما يمر به من عقاب غالباً في إصابة الإنسان **بالقلق**.

وكثيرًا ما يكتسب القلق من المحيطين بالإنسان أو من خلال عيشه داخل وسط يتسم أفراده بدرجة عالية من **القلق**، وشدة الانفعالات أو حدتها. وقد يكتسب الإنسان ردود الأفعال المبالغ فيها ويتعود عليها فتتسم شخصيته **بالقلق**.

٦- الحرمان:

سواء أكان ذلك يتعلق بالأسباب الأسرية: كأن يحُرم الطفل من الحب والاهتمام أو التقبل، أو الرعاية الوالدية، أو المساندة الأسرية، أو أن تفتقد المرأة حب الزوج أو اهتمامه، أو أن يفتقد المرء أحبته، أو عمله، أو ماله، أو مكانة اجتماعية مرموقة، أو أمرًا ما يهمه.

٧- الفشل:

كالفشل في أداء بعض الواجبات أو في الحصول على الأهمية أو التقدير، أو الفشل في الحياة الزواجية، أو الوظيفية، أو الوالدية أو الإنجاب، أو في حب الآخرين، وتكوين العلاقات الإيجابية معهم، أو الفشل في تحقيق الذات وكذلك في تعلم الطرق الصحيحة لمواجهة الأحداث أو الصعوبات أو في التفكير السوي.

٨- التهديد وعدم الإحساس بالأمان والخوف من الفقد أو فوات الفرص:

يأتي ذلك في صور عدة: فإمًّا بسبب كثرة الشجار بين الوالدين في الصغر، أو لخبرات الانفصال المبكرة في حياة الإنسان، أو لوجود أدلة إدانة على الإنسان أو ما يستغل نقاط الضعف فيه، أو لكثرة الانتقادات له، أو بسبب الحوادث والأخطار البيئية المهددة.

ومن ذلك الخوف من الفقر، أو المرض أو تردي الحالة الصحية، أو العنوسة، أو الرسوب أو الفشل، أو الخوف من الفصل من العمل، أو الطرد من المنزل، أو خوف الزوجة من زواج زوجها عليها أو فقد مكانتها لديه، أو الكوارث، أو الأحداث العامة، ولسرعة تغيرّ الظروف الحياتية أو المعاصرة.

٩- الإحباط:

ويتمثل في العجز عن الحصول على أمر هام أو تحقيق رغبة عارمة، أو ظهور إمكانيات جديدة للطفل تقابل بعدم الاستحسان القاسي من الأب أو المجتمع فتُكبت، أو العجز في الوصول إلى مكانة مرموقة، أو تحقيق هدف يطمح إليه الشخص وقد يعتبره جزءاً من حياته، وقد يحدث نتيجة زيادة

مستوى الطموح والتطلع مع وجود بعض العوائق، أو إلى اختيار أهداف غير واقعية بالحياة.

١٠- النقص أو الشعور به:

على سبيل المثال: نقص المعطيات أو الإمكانات التي تتعلق بالناحية العضوية أو الصحية، أو الأخلاقية، أو الناحية الأسرية، أو المركز الاجتماعي، أو بعض المهارات الخاصة، أو نقص الكفاءة، والخبرة، أو قلة الدخل المادي.

١١- زيادة الحرص:

ومن ذلك: حب المنافسة الشديد والرغبة الملحة في النجاح في كل الأمور.

بعض الناس يريد أن ينجح ويحقق الكسب لنفسه أو التقدم على غيره في كل المجالات والحصول على أكبر قدر من المعارف أو العلوم، أو الأدوار، أو الأموال مما يعرضه للقلق المستمر أو الشديد.

ومن الحرص، الاهتمام بأمور الدنيا أياً كانت، ومن الحرص: تتبع أخبار الآخرين، والحرص على تصيد أخطائهم، والحسد - والعياذ بالله - في أي نعمة من النعم، كالاستقامة، أو الذكاء، أو المال، أو الولد، والحسد يؤثر بأمر الله على الحاسد بالقلق وعدم الاطمئنان، وعلى المحسود بغربلة أحواله بعد إرادة الله تعالى إن قدر عليه ذلك.

وكلما كان موضوع الحرص ضروريًا أو هامًا زاد الانشغال به، وزاد تعرض الإنسان للقلق بسببه إن لم ينتبه إليه فيواجهه.

١٢- الضغوط النفسية والاجتماعية والوظيفية:

الإنسان لديه طاقة محدودة للتحمل، وكما أن عليه واجبات فله حقوق، وإذا ما زادت نسبة تحمله، تعرض للضغوط التي قد تفجر طاقة **القلق السلبي** لديه، وأكثر ما يسبب ذلك كثرة الأعمال والأعباء، وصراع الأدوار، ووجود شخصيات لا تتواءم وطبيعة الشخص، وانجباره على العيش معها مكرهاً، وعدم وضوح الدور، والتعرض للتحقيقات والجزاءات، وسوء توزيع العمل وتحميل الآخرين للشخص مسئولية الأخطاء لوحده، وكثرة لومهم وانتقادهم له، وعدم التعاون، والاستبداد الإداري أو القيادي، وطبيعة العمل، ووجود أعمال لا تتفق ومبادئ الشخص أو تخالف معتقداته، والاضطرار لرعاية أفراد من العائلة على حساب النفس ولدرجة إهمالها بشدة، والمبالغة المستمرة في خدمتهم.

١٣- الخوف من نتيجة التغيير أو اتخاذ القرار:

وهنا الشخص لا يحب المغامرة، وشأنه الروتين والتقهقر، وكثرة الاعتمادية على الآخرين، أو التردد، وبالتالي فإن الوصول إلى مرحلة أو خطة اتخاذ القرار تولد لدى هذا الشخص المزيد من التوتر **والقلق** مهما كان القرار.

وكثير من حالات القلق النفسي المصحوب بالخوف من الدخول في تجارب معينة ؛ مثل الخوف من الإختبارات أو المجتمعات أو الحيوانات أو بعض الأماكن ربما يرجع سببها إلى تجارب حدثت سابقاً وكانت سلبية النتائج وكانت مماثلة أو مشابهة للظروف المسببة حالياً للخوف .

١٤- الدورة الشهرية لدى المرأة أو قبيلها:

وهي في أغلب الحالات من أهم مسببات **القلق والتوتر - الوقتي - لدى المرأة**، وكذلك فترة النفاس نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث داخل جسم المرأة.

I وقد فسر العلماء حدوث القلق في تلك الفترة لدى المرأة ببعض العوامل، أهمها:

❖ انخفاض مستوى السكر في الدم بشكل مؤقت. وعندما ينخفض مستوى السكر في الدم يفرز الجسم مادة الأدرينالين.. وهذه المادة تقوم برفع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب. وينتج عن الزيادة في إفرازها **القلق** والتوتر النفسي. ولوحظ أن جسم المرأة في فترة ما قبل الدورة الشهرية يكون حساسًا لنقص السكر. بحيث إن الجسم يسارع بإفراز (الأدرينالين) قبل الوصول بانخفاض السكر إلى الحد المألوف.

❖ كذلك من العوامل نقص الأحماض الدهنية الأساسية.

❖ وعامل آخر يسبب **القلق** والتوتر لدى المرأة في تلك الفترة وهو زيادة إفراز هرمون: (البروجسترون).

❖ ويحدث التوتر لدى المرأة في فترة ما قبل الدورة الشهرية في نقص فيتامين (ب ٦) وهو مفيد لإنقاص هرمون (البروجسترون) أو زيادة هرمون (الاستروجين).

❖ كذلك من العوامل المؤثرة زيادة هرمون (البرولاكتين). وهو هرمون يؤثر على العمليات الحيوية بالجسم والمرتبطة بالسوائل كما أن هذا الهرمون يرتبط بالمزاج العام للمرأة.

❖ وقد لاحظ بعض العلماء أن كميات كبيرة منه تكون موجودة عند المرأة التي تعاني من التوتر.

❖ ومن الأسباب كذلك زيادة تخزين السوائل في خلايا الجسم (الماء والصوديوم) وبالتالي زيادة درجة الشد في الأنسجة. ونقص البوتاسيوم نتيجة التخلص من السوائل المحتجزة في الجسم عن طريق التبول على العكس يؤدي إلى الإحساس بالتعب والهمدان].

١٥- التقصير:

وأغلب الذين يتعرضون للقلق بسبب الشعور بالتقصير في أداء الواجب، أو إتمام العمل، بل وفي أمور العبادة والطاعة، أو الاتصال الحقيقي مع الله سبحانه وتعالى،مع إغفال ذكره، وعدم التحصن بالأدعية والأذكار المأثورة وهذا العامل هو العامل الأهم والأشمل في أسباب القلق ومسببات الخوف والكدر والحزن.

وكل هذه الأمور أو أغلبها قد لا تستدعي استجابة جسمية ظاهرة، ولكن الجسم ربما استجاب بطبيعته لأي إدراك بالتهديد بالكبت الذي يعمل على الشعور بالتوتر الداخلي ومع الوقت تتأثر أجهزة الجسم، وتأخذ في التدهور كما يؤثر سلبياً على عملية التكيف مع الظروف الطارئة أو الراهنة.

الحادي عشر: مآل القلق

هناك كثير من العوامل التي تؤثر في سير المرض - بعد إرادة الله تعالى- وأهم العوامل التي تؤدي إلى تحسين في مآل المرض، التالي:

١- تاريخ عائلي سوي، يعتمد – بعد الله – على استقرار العلاقات الأبوية وخلو الجو العائلي من الخلافات والمنازعات ، وقدرته على إشباع الحاجات النفسية ، وتوفر القدوة الصالحة ، وغرس القيم الدينية والقدرة على التكيف السوي .

٢- شخصية متكاملة سوية قبل المرض (انظر الصفحة التالية عن الشخصية والمناعة).

٣- عدم تعرض المريض لاضطرابات نفسية سابقة.

٤- حدة بدء المرض، أي أن الأعراض بدأت فجأة.

٥- ذكاء فوق المتوسط.

٦- بيئة مستقبلية سليمة ليست عرضة للتقلبات المفاجئة أو الأحداث المزعجة أو المتوالية.

٧- سلامة التكوين الخلقي والعضوي للشخص ولجهاز التأقلم الموجود ما بين المخ والغدد الصماء.

٨- قدرة الشخص على احتواء الأزمات وعاداته الحسنة، وتفكيره الإيجابي في تحليل المواقف وتخطي الظروف الصعبة.

٩- وجود السند الاجتماعي والمادي والمعنوي والعاطفي .

١٠-ارتفاع مستوى التدين -قوة الإيمان- لدى المريض أو المصاب بالقلق أو لدى من يتعرض لمثيراته (وهذا أهم العوامل للتحمل وتخفيف وطأة الشعور بالقلق والاضطرابات النفسية على الإطلاق).

الشخصية والمناعة

❖ ما يقال عن شخصيتك يقال عن مناعتك:

يقول باحثون في مجال المناعة الجسمية إن نوعية ونمط الشخصية التي تميز إنساناً عن آخر ربما كان لها دور مهم وحاسم في تحديد مدى القدرة على مكافحة الأمراض، أو بمعنى آخر التأثير على كفاءة جهاز المناعة بعد إرادة الله - تعالى -.

كما تؤثر حالة الإنسان النفسية وضعفه واستسلامه في مناعة الجسم سلباً أو إيجاباً.

وتشير دراسة علمية أجريت حديثًا، ونُشرت في مجلة طبية أمريكية، إلى أن نوعية الشخصية ومواصفاتها وخصالها قد يكون لها جميعاً نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه.

وتقول الدكتورة "آنا مارشيلاند" من جامعة (بيتسبره) الأمريكية: إنّ ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي (نيورتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

اختبارات:

وكان باحثون في كلية الطب بجامعة (بيتسبره)، تحت إشراف الدكتورة "مارشلاند"، قد فحصوا ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعاً حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي وهو مرض فيروسي. واللقاح ينشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جدًا من الفيروس، كما أدخل المتطوعين في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهها

العصبي، وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استثارتهم وتعرضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي.

وظهر أنّ المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشكلات الأمراض وتعقيداتها.

❖ **ارتباطات وصلات:**

وتقول الدكتورة "مارشلاند": إنّ نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتصفون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها.

وكانت دراسة سابقة أجريت في (أوهايو) بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة. كما ذكرت دراسة (أوهايو) أن للضغط النفسي والقلق تأثيراً مباشراً على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها (الكورتيزون) الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

ويشير الدكتور/ أسامة قنديل أستاذ الطب وباحث المناعة بكلية (هارفارد) سابقاً في أحد مقالاته -نقلاً عن مجلة «صحتك حياتك» -إلى تأكيد العلاقة بين الحالة النفسية

والحالة العضوية أو سلامة الجسم من الأمراض، ويحدد الدكتور/ بروس مايريوين عاملين أساسيين لمعرفة كيف سيتأقلم الشخص عند مواجهة ظروف أو موقف ما.

العامل الأول: تحليله الموقف ومدى خطورته.

والعامل الثاني: الحالة الصحية والجسمية للشخص.

وعماد التأقلم هو المخ الذي يقوم بتفعيل الغدد الصماء ومن ثم بعض أجزاء الجسم المختلفة بذلك.



الثاني عشر : علاج القلق
((خمسون طريقة لعلاج القلق))

لعلاج القلق من المهم معرفة السبب وراء حدوثه ، وعلى الإنسان عموماً البعد عن مصادر الصراع والسعي بنفسه نحو القوة والإيجابية والتوازن .

وهناك عدة طرق تساعد في الخلاص من **القلق** بإذن الله تعالى .

وهذه الطرق العلاجية تشمل الروح والنفس والجسد على السواء... ويتضمن العلاج الروحي - الأساسي - الحرص على الطاعات والتزود بالعبادات والرجوع إلى الله تعالى والاعتصام به وهو أساس الاطمئنان الحقيقي، والسعادة الأبدية، والتوفيق في الدارين، كما أنه سبيل الوقاية من حدوث القلق والصراعات النفسية، ويتضمن العلاج النفسي استخدام استراتيجيات العلاج السلوكي (إعادة التعلم بالطريقة الصحيحة) والعلاج "الجشطالتي" التفاعلي الآني، والعلاج المتمركز حول الفرد، والعلاج العقلاني والمعرفي.

والعامل السلوكي يأتي هاماً باعتباره سلوكًا مكتسباً مبنياً على ما يُعْرف بالتجاوب الشرطي، ومن هنا فيجب أن تتعلم ما يضعفه، وما يقوي السلوك السوي أو التوافقي بالمقابل.

ويتضمن العلاج السلوكي الاسترخاء، والتطمين التدريجي، والضبط الذاتي، والتعزيز أو الدعم، والنمذجة، أو القدوة، واستخدام التقنيات النقيضية، أي ممارسة الشيء إراديًا في الوقت الذي أنت ترغب فيه وتنزعج منه.

والعلاج المتمركز حول الفرد يُرَكز على الوعي والبصيرة وفهم المشكلة وتوضيح المشاعر وفك تنظيم الذات، ثم إعادة تنظيمها من جديد.

ويُركز العلاج "الجشطالتي" على الاهتمام بالحاضر أكثر من الماضي أو الانشغال بالآتي، والتوقف عن التخيل السلبي أو المبالغ فيه، بل وإخبار الحقيقة والواقع. وتحمل المسؤولية كاملة، والاستسلام لكونك كما أنت، إذ يُعطي قيمة للواقعية، والكلية أو المسؤولية. والتفاعل بين الشكل والأرضية، والمساعدة في فك السدود التي تحول دون الوعي الصحيح، وإعادة بناء الظروف للتمكن من حل المشكلات والتخلص من الصراعات. عن طريق الاستخدام الأمثل لقدراتك الشخصية، ومن خلال طرح الأسئلة: ماذا؟ ولماذا؟ وكيف؟ ومتى؟ ومن خلال أساليب لعبة المحاورة، تحمل المسؤولية، التهيئة، المبالغة، وغيرها.

أمَّا العلاج المعرفي، أو العلاج العقلاني (الانفعالي) فيقوم على فكرة أن الانفعالات السلبية وأشكال السلوك غير التكيفية (غير السوية) تكون نتيجة مباشرة للأفكار الخاطئة وغير السوية، فإذا ما قمنا بتعديل الأفكار تعدلت بالتالي الانفعالات والسلوكيات.

ويقوم هذا العلاج على عدة مسلمات، منها:

❖ أن التفكير والانفعال وجهان لعملة واحدة.

❖ أن التفكير غير العقلاني ينشأ منذ المراحل المبكرة.

❖ يؤثر التزمت والتفكير الخرافي في إحداث الاضطراب.

ويتضمن العلاج المعرفي والعقلاني عدداً من الأساليب مثل المناقشة، والحوار، والإقناع، والتخيل ولعب الدور، والواجبات المنزلية، وحل المشكلات والحديث الذاتي، وتحديد المشكلة بالضبط وتصحيح المعتقدات الخاطئة بعد محاصرة الأفكار السلبية ومواجهتها، وغرس قناعات جديدة ومنطقية.

أما العلاج الجسدي فهو يعني بعلاج النواحي العضوية الداخلية في جسم الإنسان ويساهم في العمليات الحيوية داخله، وهو يتضمن العقاقير الطبية، والغذاء الهام في عمليات الطاقة والدعم والوقاية والبناء.

وهناك علاقة وثيقة جداً بين الجسد والنفس، فالصحة النفسية للإنسان تتأثر بجملة من الشروط الفيسولوجية كسلامة الجهاز العصبي والغدي والحاسي.

وعليك - أيها القارئ الكريم - الأخذ بتلك العلاجات السابقة - مما يتناسب معك - والعمل بمقتضاها بقناعة وجدية لما فيه من الفائدة والخير والسعادة بإذن الله - تعالى -، وسأورد لك تلك الطرق والوسائل من خلال الصفحات التالية من الكتاب.

(٥٠) طريقة
للحد من القلق السلبي والاستمتاع بالحياة

١- قوّ إيمانك بالله تعالى، واستقم على شرعه القويم وأخلص العبادة له:

وهو من الهدي الإسلامي في علاج القلق والشعور بالأمن النفسي أهم السبل للصحة النفسية الإيجابية ، حيث يقول الله تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُواْ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [الأحقاف: ١٣].

وفي حديث أَبِي عمرو -وقيل: أبي عمرة -سُفْيَانَ بْنِ عَبْدِ اللَّه الثَّقَفِيِّ ﷺ قَالَ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّه ! قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أَحَدًا غيرك قَالَ: «قُلْ آمَنْتُ بِاللَّه ثم اسْتَقِمْ» [رواه مسلم (٣٨)].

إنّ الله تعالى غنيّ عن خلقه، أما الخلق فهم بحاجة إليه وإلى عبادته، وكلهم فقير إليه سُبحانه. قال تعالى: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ أَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ إِلَى ٱللَّهِ ۖ وَٱللَّهُ هُوَ ٱلْغَنِىُّ ٱلْحَمِيدُ ۝ إِن يَشَأْ يُذْهِبْكُمْ وَيَأْتِ بِخَلْقٍ جَدِيدٍ ۝ وَمَا ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ بِعَزِيزٍ ﴾ [فاطر: ١٥-١٧].

ولا شك أنّ الإيمان بالله والامتثال لدينه الإسلام و إخلاص العبادة له ولزوم طاعته - سبحانه - يوفر للإنسان سبل السعادة والنجاة وكل مقومات العلاج الروحي، وهنا تنتفي الوحدة، والشعور بالاضطراب أيًا كان.

فالفرد المتصل بالله اتصالاً مباشراً يفضي إليه بما في نفسه ويسأله أن يتولاه برحمته فينتفي عنه الضياع، وينتفي عنه الفراغ الروحي، ويتحقق لديه الانتماء للقوي الأعلى وخصوصاً إذا تيقن الإنسان أن الله قريب منه مجيب لدعائه كما أخبر بذلك القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦].

وأنّ الله تعالى هو من يرزقه، قال تعالى: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾ [العنكبوت: ٦٠]، وقال سبحانه: ﴿ وَفِى ٱلسَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾ [الذاريات: ٢٢].

والمؤمن يوقن أن الله - تعالى - هو من يطعمه ويكسوه وهو - سبحانه - من يشفيه إذا مرض قال سبحانه: ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [الأنعام: ١٧].

وقال سبحانه على لسان عبده ونبيه إبراهيم عليه السلام: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].

وعلى المؤمن أن يتخذ من الأسباب ما يقيه غوائل الجوع والفقر والمرض: قال تعالى: ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ﴾ [الطلاق: ٣].

وقد خاطب الله رسوله محمداً ﷺ آمره بالمواظبة على العبادة - لنفس الغاية - حتى الموت فقال سبحانه وتعالى ﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ

صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ ٱلسَّٰجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَٱعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ ٱلْيَقِينُ ﴾ [الحجر: ٩٧-٩٩].

هذه الآية تدل دلالة واضحة على أن العبادة تزيل ضيق القلب وتحقق انشراح الصدر لأن العبادة توجب رجوع الإنسان إلى الله، وهذا يوجب زوال ضيق القلب.

وقد قال عليه الصلاة والسلام: «من كانت الآخرة همَّه جعل الله غناه في قلبه وجمع له شمله وأتته الدنيا وهي راغمة، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه، وفرق عليه شمله، ولم يأته من الدنيا إلا ما قُدِّر له». [رواه الترمذي، وصححه الألباني].

وهذا الحديث مما يدل على أن الانشغال عن الدنيا بالآخرة سبب للتوسيع على المسلم وزوال الضيق عنه.

والمتأمل لكتاب الله الكريم وسنة المصطفى الأمين ﷺ يدرك أهمية العبادات في جلب الصفاء، وتقوية الروح معنويًا، وتحقيق الاتزان النفسي المنشود ويوجهها الذكر والدعاء العظيم حيث الدعاء هو العبادة، ويعترف كثير من العلماء وحتى المضطربين - أنفسهم - بفاعلية وقوة الإيمان والذكر والاتصال الحقيقي بالله تعالى في شعورهم بالاطمئنان النفسي الحقيقي، قال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨].

ويتطلب الإيمان الكامل بالله تعالى الإيمان بملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره وأن الأمور التي تجري في الكون وعلى الإنسان مقدرة من العزيز الحكيم ليس لمخلوق في حدوثها حول ولا قوة.

كما أنها لحكمة وغاية، وليست (مصادفة) أو (عشوائية). والإيمان اليقين بأن الله تعالى ليس بظلام للعبيد، وأن المؤمن مأجور على ما يبتلى به إذا صبر، وربما أن ما يحدث له تطهير لذاته، كما أنه مثاب إذا شكر الله تعالى على ما حصل عليه من النعم.

وفي حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: «... واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفِعَتْ الأقلام وجَفَّتِ الصُّحف» [رواه الترمذي (٢٥١٦)].

وفي رواية غير الترمذي: «...واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرًا». [الحاكم في المستدرك (٦٢٤/٣)].

وهذا الأمر يغلق الباب في وجه القلق أو الهم أو وساوس الشيطان ويؤدي إلى سعادة الإنسان وراحته واطمئنانه.

ولهذا عليك - يا عبد الله - الاستعانة بالله تعالى وتقوية الإيمان به - سبحانه - والانشغال بأمور الآخرة والاهتمام بالطاعات وترك المنكرات، وإخلاص الأعمال لله في العبادة وقطع الشك باليقين، فـ «الحلال بين، والحرام بين» [البخاري (٥٢، ٢٠٥١)، ومسلم (١٥٩٩)]، وأنه «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق» [أحمد (١٢١/١) بلفظه] كما عليك بالاعتدال والتوازن وعدم الحسد، والتحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة وحمد الله عليها، والإحسان إلى الناس، والصبر على أذاهم، وترك المعاصي فإن «من ترك شيئاً لله تعالى عوضه الله خيراً منه» [البيهقي في الشعب (٥٧٤٩)].

وحسن السريرة مدعاة لحسن العلانية، ومن أصلح ما بينه وبين الله أصلح الله ما بينه وبين الناس، ومن أصلح أمر آخرته أصلح الله أمر دنياه.

وأغلب إن لم يكن كل الابتلاءات التي لا يكون سببها التقصير في العبادة أو ضعف الإيمان تهون على النفس وتستكين لها النفس وتطمئن بالرغم من حدوثها.

فالمؤمن معه أصول وأسس يتعامل معها مع كل ما يرد عليه من أنواع الظروف ويحس بالبهجة وقوة النفس رغم الأكدار والضيق.

قال تعالى: ﴿ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ ۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾ [التغابن: ١١].

وقال سبحانه: ﴿ أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ ۖ ﴾ [الزمر:٣٦]، وقد ذكر ابن القيم رحمه الله – في هذا – أنّ «الكفاية تكون على قدر العبودية».

إنّ الضلال والشرك والإصرار على المعاصي أو التقصير في طاعة الله تعالى من أعظم أسباب ضيق الصدر، وما يُخَلّص العبد من المآزق ويحميه من الشرور مثل نور الإيمان الصادق الذي يقذفه الله في قلب العبد، مع العمل الصالح، وإذا كان الإنسان مُبْتلى بالقلق والاضطراب النفسي أياً كان فهو للإيمان والرجوع إلى طريق الحق والاستقامة لا شك أحوج.

٢- أسرع إلى الصلاة:

وهي من العبادات والواجبات والقربات إلى الله - تعالى - التي تجمع بين قراءة القرآن، والذكر، والدعاء، ولذلك كان فضلها عظيماً. فهي يسبقها حسن الوضوء الذي يطهر الإنسان من الذنوب، ويتجلى فيها الخشوع والتبتل لله - سبحانه وتعالى -.

وهي شكر لله تعالى على نعمه وامتثال لطاعته، وهو سبحانه غني عن العالمين.

فاحرص على صلاة الفروض على وقتها، والإكثار من النوافل، وصلاة التهجد والناس نيام حيث نزول الرحمة وحلول المغفرة. فالصلاة صلة بين العبد وربه، يترك العبد أثناءها شواغل الدنيا خلف ظهره ليقف بين يدي ربه وخالقه، يثني عليه بما هو أهل له، ويفضي إليه بمكنون نفسه.فما دام الإنسان يصلي.. فهو على درب السعادة بإذن الله ويسلك الطريق الصحيح.

وللصلاة تأثير عجيب في دفع شرور الدنيا، وقد ورد عن ابن القيم - في زاد المعاد (ص ٣٣٢) - قوله: «ما ابتلي رجلان بعاهة أو داء أو محنة أو بلية إلا كان حظ المصلي منها أقل، وعاقبته أسلم».

والصلاة من أسباب انشراح الصدر، وطرد الهم، وحفظ النعمة ودفع النقمة والكسل، وجلب الراحة والتوفيق والبركات، وفيها عون في الشدائد وحل لعقد المعضلات لمن يداوم ويحافظ عليها ويخشع فيها ويقوم بها حق القيام. قال تعالى: ﴿ وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴾ [البقرة: ٤٥].

وقال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [البقرة: ١٥٣].

وأثناء الصلاة يشعر المسلم بالطمأنينة والاسترخاء والأمان الحقيقي لأنه مع الله تعالى، كما أنّ عاقبته الفلاح. قال تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۞ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴾ [المؤمنون: ١، ٢].

وفي الصلاة إعلاء لصاحبها عن السفاسف، وتهذيب لأخلاقه وطباعه، وسلامة لقلبه وجوارحه من الآفات المدمِّرة. قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

والمنافقون يتثاقلون الصلاة، ولا يأتون إليها إلا وهم كُسالى وهم يُراؤون الناس ولا يذكرون الله إلا قليلا، وعاقبتُهم حسرة وندامة - والعياذ بالله - ، بينما المؤمنون يجدون راحتهم الحقيقية في الصلاة، ويستمدون قوتهم منها بعد الله، قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ﴾ [المعارج: ١٩-٢٣].

و«كان الرسول ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة» [حديث صحيح أخرجه أحمد وأبو داود]، و«كان – عليه الصلاة والسلاة – يقول: «يا بلال أقم الصلاة، أرحنا بها» [أبو داود (٤٩٨٥)، والمسند (٣١٣٧)].

فهي استراحة جسمية وعقلية، وهي مادة الطمأنينة، وتمدّ بالسكينة والأمن الحقيقي. وكان عليه الصلاة والسلام يقول أيضًا: «وجعلت قرة عيني في الصلاة»، [مستدرك الحاكم (٢٦٧٦)، والمسند (٢٨٣، ١٩٩، ٢٨٥)، وسنن النسائي (٦١/٧)، ومعاجم الطبراني الثلاثة].

وفي الصلاة المفروضة تكفير للذنوب. قال عليه الصلاة والسلام: «الصلوات الخمسُ والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات ما بينهن إذا اجتُنبت الكبائر» [أخرجه مسلم].

ويستمد المؤمن من الصلاة طاقته بفضل الله، فهي مصدر لاستعادته نشاطه وقوته وحيويته، ثم يخرج منها مزوَّدًا بشُحنة جديدة من العون الإلهي، والصلاة قِوام الرُّوح للمؤمن مع ما تجلبه

من الثواب واستجابة الدعاء بإذن الله، وهي علاج للاضطرابات النفسية وللأمراض ككل.

٢ - فوّض أمرك إلى الله، مع الأخذ بالأسباب المشروعة:

لا بد من تفويض الأمر لله والتوكل عليه، والثقة بوعده وحسن الظن به سبحانه، وهذا من الإيمان والعبودية لله تعالى والامتثال لأمره، قال سبحانه وتعالى: ﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ﴾ [آل عمران: ١٥٩]، وقال ﷻ: ﴿ وَعَلَى ٱللَّهِ فَتَوَكَّلُوٓاْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ [المائدة: ٢٣]، وقال تعالى: ﴿ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴾ [إبراهيم: ١١]، وقال جل وعلا: ﴿ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْحَيِّ ٱلَّذِى لَا يَمُوتُ ﴾ [الفرقان: ٥٨]، وهو سبحانه الكفيل بالتأييد والنصر والكفاية.

لما أُلقي إبراهيم عليه السلام في النار قال: «حسبنا الله ونعم الوكيل»، فجعلها الله عليه برداً وسلاماً، وفي نهاية الحوار بين مؤمن آل فرعون وقومه قال - كما جاء في قوله تعالى -: ﴿ وَأُفَوِّضُ أَمْرِىٓ إِلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرٌۢ بِٱلْعِبَادِ ۝ فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُواْ ۖ وَحَاقَ بِـَٔالِ فِرْعَوْنَ سُوٓءُ ٱلْعَذَابِ ﴾ [غافر: ٤٤].

والرسول ﷺ وأصحابه لما هددوا بجيوش الكفار وكتائب الوثنية وقد واجهوا الحرب النفسية والبدنية (في غزوة حمراء الأسد بعد غزوة أحد مباشرة) قالوا: ﴿ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ ۝ فَٱنقَلَبُواْ بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوٓءٌ وَٱتَّبَعُواْ رِضْوَٰنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴾ [آل عمران: ١٧٣، ١٧٤] [البخاري (٤٥٦٣)].

إنّ التوكل على الله القوي الغني ذي القوة المتين إنقاذ من الويلات، وكفاية من كل أمر، والله تعالى حسيب المتوكلين. قال سبحانه: ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ﴾ [الطلاق: ٣].

والتوكل من أسباب حب الله تعالى للعبد، قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ [آل عمران: ١٥٩]، وهو مدعاة للرزق. قال عليه الصلاة والسلام: «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا» [أخرجه الترمذي وحسنه (٢٣٤٥)].

فإن قلّ المال أو كثر الدَّين، أو تكدرت الأحوال، أو ضعفْتَ، أو خِفْتَ، أو فزِعْتَ فقل: حسبنا الله ونعم الوكيل، مع الأخذ بالأسباب الشرعية والمباحة وتفويض الأمر لله وهو عين التوكل، كما قال عليه الصلاة والسلام «...اعقلها وتوكل» [صحيح ابن حبان (٧٣١)، وسنن الترمذي (٢٥١٧)].

وفي حديث أنس ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «من قال -يعني إذا خرج من بيته - باسم الله توكلت على الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله، يقال له: هُديت وكفيت، ووقيت، وتنحى عنه الشيطان» [رواه أبو داود (٥٠٩٥)، والترمذي (٣٤٢٢) والنسائي وغيرهم، وصححه ابن حبان (٢٣٧٥)].

وفي سنن أبي داود (٥٠٨١) عن أبي الدرداء ﷺ، عن النبي ﷺ قال: «من قال إذا أصبح وإذا أمسى: حسبي الله، ولا إله إلا هو، عليه توكلت وهو رب العرش العظيم سبع مرات كفاه الله تعالى ما أهمه صادقاً كان بها أو كاذبا».

٤- عليك بالدعاء:

الدعاء من أهم متطلبات العبادة لله تعالى، وفي الحديث عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما، عن النبي ﷺ قال: «الدعاء هو العبادة» [رواه أبو داود (١٤٩٧)، والترمذي(٢٩٦٩)].

كما أنه من أهمّ موجبات الرّحمة وإصلاح الشأن وسكون النفس، قال تعالى: ﴿ قُلْ مَا يَعْبَؤُاْ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَآؤُكُمْ ﴾ [الفرقان: ٧٧].

وقال سبحانه وتعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر: ٦٠]، وقال وقوله الحق: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ [البقرة: ١٨٦]، وقال سبحانه: ﴿ وَٱدْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ ﴾ [الأعراف: ٢٩].

وعلى كلٍّ منّا الإكثار من الدعاء الذي نتيجته خير في كل حين ومع كل دعوة ما لم تكن بإثم أو قطيعة رحم، ففي الحديث: عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه أنّ رسول الله ﷺ قال: «ما على الأرض مسلم يدعو الله تعالى بدعوة إلا آتاه الله إياها، أو صرف عنه من السوء مثلها، ما لم يدع بإثم أو قطعية رحم»، فقال رجل من القوم: إذاً نكثر! قال: «الله أكثر». في راوية أخرى زاد فيه: «أو يدخر له من الأجر مثلها» [رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح ت (٣٥٦٨)، ورواه الحاكم من رواية أبي سعيد حم ١٨/٣، وصححه ك ٤٩٣/١].

وعن أبي هريره رضي الله عنه أنّ رسول الله ﷺ قال: «لا يزال يُستجاب للعبد ما لم يدعُ بإثم أو قطعية رحم، ما لم يستعجل». قيل: يا رسول الله، ما الاستعجال؟ قال: «يقول: قد دعوت، وقد دعوت فلم يستجب لي، فيستحسر عند ذلك ويَدَع الدعاء» [رواه مسلم].

ولا يَرُدُّ القدَر إلا الدعاء، قال عليه الصلاة والسلام: «ولا يردّ القدر إلا الدعاء» [الإمام أحمد وابن ماجه، وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٧٦٨٧)].

وللدعاء شأن عظيم في حفظ النعم، ودفع البلاء قبل نزوله، وعون الله تعالى للعبد، ويكون الدعاء بأسماء الله الحسنى وصفاته العليا لا شريك له، وبقلب خالص ونفس ذليلة لله وحده.

ويسأل الإنسانُ الله تعالى الحياة الطيبة، والعيشة الرضية، وصفاء الخاطر، وراحة البال، وكل ما فيه خيري الدنيا والآخرة، ولا بد من تحري مواطن وأوقات الإجابة **وأفضل أوقات وحالات الإجابة:** بين الأذان والإقامة للصلاة، فقد ورد في ذلك عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رجل: يا رسول الله، إنّ المؤذنين يَفضُلوننا. فقال رسول الله ﷺ: «قل كما يقولون، فإذا انتهيت فسل تُعطه». [رواه أبو داود والنسائي وابن حبان في صحيحه، وذكره الألباني في الكلم الطيب (٧٤)، وورد مثله عن عبد الله بن عمرو بن العاص في صحيح الترغيب (٢٦٧)]. وقال عليه الصلاة والسلام: ((الدعاء مستجاب بين النداء والإقامة)) [الترمذي والحاكم وأبي داود وذكره الألباني – عن أنس بن مالك ﷺ – في صحيح الجامع (٣٤٠٦)]. وعن أحمد عن جابر ﷺ أن النبي ﷺ قال: إذا ثوب بالصلاة فتحت أبواب السماء واستجيب الدعاء)).

وبعد الصلاة المكتوبة وفي الثلث الأخير من الليل، لقوله ﷺ عندما سئل: أي الدعاء أسمع؟ قال: «جوف الليل الآخر، ودبر الصلوات المكتوبات» [رواه الترمذي(٣٤٩٩) وقال حديث حسن].

وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا مضى شطر الليل أو ثلثاه ينزل الله تبارك وتعالى إلى السماء الدنيا فيقول: هل من سائل يعطى، هل من داع يستجاب له، هل من مستغفر يغفر له حتى ينفجر الصبح» [مسلم (٧٥٨)].

وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما ، قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : ((إن في الليل لساعة لا يوافقها رجل مسلم يسأل الله تعالى خيراً من أمر الدنيا والآخرة إلا أعطاه إياه وذلك كل ليلة)) [رواه مسلم (٧٥٧)] .

ويستحبّ الدعاء عند هطول الأمطار، وعند التحام الجيوش، وعند الفطر في الصيام، وفي السفر، وفي السجود، لحديث أبي هريرة ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فأكثروا الدعاء» [رواه مسلم (٤٨٢)].

ودعاء المظلوم على من ظلمة ، ودعاء الوالد لولده، ودعاء الغائب، ودعاء المسافر، ودعاء الإمام العادل ، أدعية مستجابة، كما جاء في الحديث عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «ثلاث دعوات يُستجاب لهنّ لا شك فيهن: دعوة المظلوم، ودعوة المسافر، ودعوة الوالد لولده» [رواه ابن ماجه، الحديث ٣٨٦٢].

وعن أبي هريرة ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ ((ثلاثة لا ترد دعوتهم .. والصائم حتى يفطر ، والإمام العادل، ودعوة المظلوم ....)) [رواه ابن ماجه في صحيحة (١٤٣٢)] .

وقال عليه الصلاة والسلام – في حديث لمعاذ ﷺ عندما بعثه إلى اليمن : ((... واتق دعوة المظلوم فإنه ليس بينها وبين الله حجاب)) [متفق عليه خ ٢٨٣/٣ ، (٢٥٨٣)] .

ودعاء المسلم لأخيه المسلم بظهر الغيب دعاء مستجاب لقوله عليه الصلاة والسلام: «دعوة المرء المسلم لأخيه بظهر الغيب مستجابة، عند رأسه ملك موكل كلما دعا لأخيه بخير قال الملك الموكل به: آمين، ولك بمثل» [رواه مسلم (٢٧٣٢)].

وفي الحديث عن أبي الدرداء ﷺ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «ما من عبد مسلم يدعو لأخيه بظهر الغيب إلا قال الملك: ولك بمثلٍ» [رواه مسلم (٢٧٣٢)].

ودعاء المضطرّ، ﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ ﴾ [النمل: ٦٢].

والدعاء في ليلة القدر، قال الله تعالى: ﴿وَمَآ أَدْرَىٰكَ مَا لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ ۝ لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ [القدر: ٢ ، ٣]، وفي يوم عرفة، فقد جاء من حديث عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده رضي الله عنهم أن النبي ﷺ قال: ((خير الدعاء دعاء يوم عرفة ...)) [حديث حسن (ذكره الألباني من صحيح الترمذي (٢٥٨٥)] . ويوم الجمعة [فيها ساعة يستجاب فيها الدعاء، آكدها آخر ساعة بعد العصر، وقد تكون ساعة الخطبة والصلاة -]، فعن جابر بن عبد الله ﷺ عن النبي ﷺ قال: ((يوم الجمعة أثنتا عشرة ساعة لا يوجد فيها عبد مسلم يسأل الله تعالى شيئاً إلا آتاه إياه والتمسوها آخر ساعة بعد العصر)) [رواه أبو داود والنسائي في صحيحة (١٣٨٨)] . ووقت الضحى، وبعد عمل الطاعات، والدعاء عند الملتزم، وفي حجر إسماعيل عليه السلام، والدعاء على الصفا والمروة، والدعاء بعد رمي الجمرة الصغرى والوسطى، والدعاء عند المشعر الحرام، وعند شرب ماء زمزم، وبعد ذكر الله تعالى أثناء الاستيقاظ ليلاً.

عن عُبادة بن الصامت - ﷺ - عن النبي ﷺ قال: «من تعارّ من الليل فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كلّ شيء قدير، الحمد لله، وسبحان الله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله. ثم قال: اللهمَّ اغفر لي - أو دعا

- استُجيب له، فإن توضأ قُبلت صلاته». [البخاري مع الفتح رقم الحديث (١١٥٤)]. - والتعار: الأرق والتقلب على الفراش ليلاً مع الكلام -.

ودعاء الناس عقب وفاة الميت لأنفسهم معه، وعند الدعاء في المصيبة بـ«إنا لله وإنا إليه راجعون» «اللهم أجرني في مصيبتي واخلف لي خيراً منها»، وعند اجتماع المسلمين في مجالس الذكر، والدعاء حالة إقبال القلب على الله واشتداد الإخلاص ، والدعاء في الرخاء وفي كل وقت وحين .

❖ **شروط وآداب الدعاء:**

١- أن يكون المال حلالاً، وكل ما يأكله ويشربه الإنسان ويرتديه أو يقتنيه، «إن الله طيب لا يقبل إلا طيبًا...». وفي الحديث ذَكَرَ «الرَّجُل يُطيل السفر أشعث أغبر يمدّ يديه إلى السماء يا ربّ يا ربّ، ومطعمه حرام، ومشربه حرام، وملبسه حرام، وغذي بالحرام، فأنى يستجاب لذلك؟!» [رواه مسلم (٢٧٣٢)].

٢- البعد عن الأمور المحرمة والمعاصي، والإكثار من الطاعات، ورد الحقوق والمظالم إلى أهلها (دعوة المضطر ودعوة المظلوم تُستجاب حتى لو كان صاحبها مقصراً وهذا من رحمه الله تعالى وفضله وعدله).

٣- الإخلاص لله تعالى.

٤- الطهارة ، وستقبال القبلة، ورفع اليدين أثناء الدعاء «كان عليه الصلاة والسلام يرفع يديه عند الدعاء حتى يُرى بياض إبطيه» [البخاري (١٠٢١)، ومسلم (٨٩٥)]. و«الله تعالى يستحيي من عبده إذا رفع يديه بالدعاء أن يردَّهما صفراً» [الترمذي (٣٥٥٦)].

٥- تمجيد الله تعالى والثناء عليه عند الدعاء؛ والصلاة على النبي ﷺ.

٦- الدعاء للمسلمين مع دعاء الإنسان لنفسه.

٧- توحيد الله وأن لا يسأل غيره ، والتوسل إلى الله بأحب الأشياء إليه - سبحانه - وهي أسماؤه الحسنى وصفاته العليا ، لقوله تعالى : ﴿ وَلِلَّهِ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ فَٱدْعُوهُ بِهَا ﴾ [الأعراف : ١٨٠] وما تتضمن من معاني توحيد الألوهية والربوبية كالدعاء بـ: «اللهم إني أسألك بأني أشهد أنه لا إله إلا أنت الواحد الأحد الفرد الصمد ربي ورب كل شيء ومليكه رب العرش العظيم رب العالمين»، والدعاء بحسب ما يتضمنه الاسم أو الصفة، فمثلا من يريد الرحمة يقول: «يا أرحم الراحمين ارحمني»، ومن يريد الشفاء يدعو قائلا: «يا شافي يا مُعَافي اشفني وعافني»، ومن يريد الرزق يدعو الله قائلا: «يا كريم يا رزاق ارزقني»، وهكذا.

ومن أجمعها لمعاني الأسماء والصفات: "الحي القيوم"، والدعاء بـ "يا ذا الجلال والإكرام"، وفي حديث أبي هريرة ﷺ أن رسول ﷺ إذا اجتهد في الدعاء قال: «يا حي يا قيوم» [أخرجه الترمذي (٣٤٣٦)]، وعن ربيعة بن عامر ﷺ قال : قال عليه الصلاة والسلام: «ألظوا بـ"يا ذا الجلال والإكرام"» [في صحيح المسند (٣٤١) ورواه الترمذي (٣٥٢٤)].

ويجوز التوسل إلى الله بالأعمال الصالحة التي قام بها العبد، وكذلك يجوز طلب الدعاء من الصالحين الأحياء وهو من التوسل المشروع.

٨- عدم رفع الصوت أثناء الدعاء ، بل يخفض الداعي صوته بين المخافتة والجهر .

٩- التذلل والتضرع والخشوع والرهبة وإظهار الفقر والمسكنة والضعف والخضوع لله تعالى، والانكسار بين يديه سبحانه، والاعتراف بالذنب. لقوله تعالى : ﴿ ٱدْعُواْ رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ﴾ [الأعراف : ٥٥].

١٠- عدم التعدي أثناء الدعاء أو طلب أشياء تنافي تقدير الله تعالى ونظامه الكوني. (كأن يقول العبد يا رب ارزقني مالاً كمال قارون (وهو فتنة له)، أو أن يقول: أعطني مالاً أو جاهًا ما ينبغي إلا لي. وإن كان الله - تعالى - على كل شيء قدير ولكن لابد من التأدب مع الله تعالى وعدم التجاوز أو الإساءة في الطلب) ، وعدم الدعاء بإثم أو قطعية رحم . فعن عبادة بن الصامت ﷺ أن رسول الله ﷺ قال : ((ما على الأرض مسلم يدعو الله تعالى بدعوه إلا آتاه الله إياها ، أو صرف عنه من السوء مثلها ما لم يدعُ بإثم أو قطعية رحم ، فقال رجل من القوم : إذاً نكثر ، قال : الله أكثر)) (رواه الترمذي) - ومعنى الله أكثر : أي أكثر إحساناً من الداعين ومن الخلق .

١١- عدم استعجال الإجابة، كأن يقول الإنسان: دعوت ولم يستجب لي. ففي الحديث عن أبي هريرة ﷺ قال : قال عليه الصلاة والسلام: «يُستجاب لأحدكم ما لم يعجل يقول: قد دعوت ربي، فلم يستجب لي» [البخاري (٥٥٢٣)، مسلم (٢٧٣٥)].

١٢- الثقة واليقين في استجابة الله تعالى للدعاء والجزم في الدعاء لقوله ﷺ : « إذا دعا أحدكم فلا يقل ": اللهم أغفر لي أن شئت ، إرحمني إن شئت ، إرزقني إن شئت ، وليعزم مسألته – إنه يفعل ما يشاء لا مكره له)) (رواه البخاري) وعن أبي سعيد الخدري وأبو هريرة

رضي الله عنهم ، قال ﷺ « إذا دعا أحدكم فلا يقل : اللهم أغفر لي إن شئت ، وليعزم المسألة ، وليعظم الرغبة ، فإن الله لا يعظم عليه شيء أعطاه » ، وقال ﷺ : أدعو الله وانتم موقنون بالإجابة ، واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافل لاه » ولا بد من الإكثار من الدعاء والإلحاح فيه، والإكثار من جوامع الدعاء. ويُستحب ذكر الأدعية التي وردت في القرآن الكريم.

من الأدعية التي وردت في القرآن الكريم:

- ﴿ رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى ۝ وَيَسِّرْ لِىٓ أَمْرِى ﴾ [طه: ٢٥-٢٦]
- ﴿ رَّبِّ ٱغْفِرْ وَٱرْحَمْ وَأَنتَ خَيْرُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ [المؤمنون: ١١٨]
- ﴿ رَبِّ هَبْ لِى حُكْمًا وَأَلْحِقْنِى بِٱلصَّٰلِحِينَ ﴾ [الشعراء: ٨٣]
- ﴿ وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَٰتِ ٱلشَّيَٰطِينِ ۝ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴾ [المؤمنون: ٩٧ – ٩٨]
- ﴿ رَبِّ إِنِّى لِمَآ أَنزَلْتَ إِلَىَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ ﴾ [القصص: ٢٤]
- ﴿ رَبِّ ٱنصُرْنِى عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْمُفْسِدِينَ ﴾ [العنكبوت: ٣٠]
- ﴿ رَبِّ هَبْ لِى مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ﴾ [آل عمران: ٣٨]
- ﴿ رَبِّ هَبْ لِى مِنَ ٱلصَّٰلِحِينَ ﴾ [الصافات: ١٠٠]
- ﴿ رَبِّ لَا تَذَرْنِى فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْوَٰرِثِينَ ﴾ [الأنبياء: ٨٩]
- ﴿ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ ٱلْمَصِيرُ ﴾ [البقرة: ٢٨٥]
- ﴿ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ ﴾ [البقرة: ٢٨٦]
- ﴿ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ ﴾ [البقرة: ٢٨٦]

❖ ﴿ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَـٰفِرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٨٦]

❖ ﴿ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً ۚ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْوَهَّابُ ﴾ [آل عمران: ٨]

❖ ﴿ رَبَّنَآ إِنَّنَآ ءَامَنَّا فَٱغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾ [آل عمران: ١٦]

❖ ﴿ رَبَّنَا ٱغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِىٓ أَمْرِنَا ﴾ [آل عمران: ١٤٧]

❖ ﴿ رَّبَّنَآ إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِى لِلْإِيمَـٰنِ أَنْ ءَامِنُوا۟ بِرَبِّكُمْ فَـَٔامَنَّا ۚ رَبَّنَا فَٱغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّـَٔاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ ٱلْأَبْرَارِ ﴾ [آل عمران: ١٩٣]

❖ ﴿ رَبَّنَا وَءَاتِنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ ۗ ﴾ [آل عمران: ١٩٤]

❖ ﴿ رَبَّنَا ٱفْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِٱلْحَقِّ وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْفَـٰتِحِينَ ﴾ [الأعراف: ٨٩]

❖ ﴿ رَبَّنَآ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ ﴾ [الأعراف: ١٢٦]

❖ ﴿ رَبَّنَآ ءَاتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴾ [الكهف: ١٠]

❖ ﴿ رَبَّنَآ ءَامَنَّا فَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَا وَأَنتَ خَيْرُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ [المؤمنين: ١٠٩]

❖ ﴿ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّـٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ ﴾ [الفرقان: ٧٤]

❖ ﴿ رَّبَّنَا ٱكْشِفْ عَنَّا ٱلْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ ﴾ [الدخان: ١٢]

دعت بهذا الدعاء إحدى النساء (وهي تعاني من نزيف مستمر سنوات طويلة لم تترك مداوياً) وقت آذان المغرب وبقلب

مخلص فكشف عنها، ما بها وشفيت تماماً بفضل الله من لحظتها].

❖ ﴿رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾ [البقرة: ٢٠١]

هذا الدعاء جامع لخيري الدنيا والآخرة].

من أدعية النبي ﷺ:

❖ «اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر» [رواه مسلم (٢٧٢٠)].

❖ «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت» [رواه أبو داود بإسناد صحيح (٥٠٩٠)].

❖ «رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري».

❖ «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال» [من حديث أخرجه أبو داود عن أبي سعيد الخدري ﷺ (١٥٥٥) وأصله في البخاري (٣٩٥٠)، ومسلم (٢٧٠٦) من حديث أنس ﷺ].[كان أنس بن مالك ﷺ يخدم رسول الله ﷺ إذا نزل ويسمعه يردد هذا الدعاء كثيرا].

❖ «حسبنا الله ونعم الوكيل» [البخاري (٢٤٧٣)].

❖ «اللهم لا طير إلا طيرك ولا خير إلا خيرك ولا إله غيرك» [رواه الإمام أحمد، وصححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة ٣/٥٤].

- «اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار» [البخاري (٣٩١٩)، ومسلم (٢٦٨٨). من حديث أنس ﷺ، وهو أكثر دعاء النبي ﷺ].

- «اللهم إني أسألك الهدى والسداد» [رواه مسلم (٢٧٢٥)].

- «اللهم إني أسألك الهدى، والتقى، والعفاف، والغنى» [رواه مسلم (٢٧٢١)].

- «اللهم أكفني بحلالك عن حرامك، وأغنني بفضلك عمن سواك» [رواه الترمذي ٥/٥٦٠، انظر صحيح سنن الترمذي ٣/١٨٠].

- وعن طارق بن أشيم ﷺ قال: كان الرجل إذا أسلم علمه النبي ﷺ الصلاة ثم أمره أن يدعو بهؤلاء الكلمات: «اللهم اغفر لي، وارحمني، وعافني، وارزقني، فإنّ هؤلاء تجمع لك دنياك وآخرتك» [رواه مسلم (٢٦٩٧)].

- «اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا ، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا » [رواه ابن حبان في صحيحه ٢٤٢٧، وقال الحافظ هذا حديث صحيح].

- «اللهم إني أسألك من فجأة الخير وأعوذ بك من فجأة الشَّرِّ، فإن العبد لايدري ما يفجأهُ إذا أصبح وإذا أمسى» [رواه أبو يعلي، في «المجمع» ١٠/١١٥، وذكره الألباني في "ضعيف الجامع" رقم (٤٣٤٩)].

- وفي الترمذي عن سعد بن أبي وقاص ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «دعوة ذي النون إذ دعا ربه وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، لم يدع بها مسلم في شيء قط إلاَّ استُجيب له» [الترمذي (٣٥٠٥)].

- ويذكر أبو هريرة ﷺ عن الرسول ﷺ قال: «ومن كثرت ذنوبه فليستغفر الله، ومن أبطأ رزقه فليكثر من قول لا حول ولا قوة إلا بالله». [الطبراني في الصغير (٩٦٥)].
- وثبت في [الصحيحين] «أنها كنز من كنوز الجنة» [البخاري (٣٦٨٧)، ومسلم (٢٧٠٤)].
- وعن أبي هريرة ﷺ أنّ النبي ﷺ كان إذا أهمه أمر رفع طرفه إلى السماء فقال: «سبحان الله العظيم» وإذا اجتهد في الدعاء قال: «يا حي يا قيوم» [أخرجه الترمذي (٣٤٣٦)].
- وعن أسماء بنت عميس رضي الله عنها قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب، أو في الكرب: الله ربي لا أشرك به شيئاً» [أخرجه أبو داود(١٥٢٥)] وفي رواية: أنها تقال سبع مرات. وقد ذكر الطبراني [في الأوسط (٦١١٩)] أنها تقال ثلاث مرات.
- وعن ابن مسعود ﷺ عن النبي ﷺ قال: «ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك: أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلاّ أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحاً» [مسند الإمام أحمد(١/٣٩١، ٤٥٢)].
- وعن ابن عباس ﷺ أنّ رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات السبع ورب

الأرض ورب العرش الكريم» [البخاري (٥٥٢٦)، ومسلم (٢٧٠٥)].

- ❖ ومن دعاء النبي ﷺ: «اللهم إني ظلمت نفسي ظلماً كثيراً وإنه لا يغفر الذنوب إلاّ أنت، فاغفر لي مغفرة من عندك و ارحمني، إنك أنت الغفور الرحيم» [البخاري (٧٥٧)، ومسلم (٢٧٠٥)].
- ❖ «اللهم أنت ربي، لا إله إلا أنت، خلقتني، وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليَّ، وأبوء بذنبي، فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت» [الحديث رواه البخاري (٥٤٩١) - وهو سيد الاستغفار].
- ❖ «اللهم إني أعوذ برضاك من سخطك، وأعوذ بمعافاتك من عقوبتك، وأعوذ بك منك لا أحصي ثناء عليك، أنت كما أثنيت على نفسك» [رواه مسلم (٤٨٦)].
- ❖ «ربِّ أعني ولا تعن عليَّ، وانصرني ولا تنصر عليَّ، وامكر لي ولا تمكر عليَّ، ويسر لي الهدى، وانصرني على من بغى عليَّ، ربِّ اجعلني لك شكارا، لك ذكّارا، لك رَهّابا، لك طوّاعا، لك مخبتًا، إليك أواهًا منيبًا» [رواه الترمذي (٣٥٥١)].
- ❖ «اللهم إني أسألك موجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك، والسلامة من كل إثم، والغنيمة من كل بر، والفوز بالجنة، والنجاة من النار» [رواه الترمذي (٤٧٩)].
- ❖ «اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك، وتحول عافيتك، وفجاءة نقمتك، وجميع سخطك» [رواه مسلم (٢٧٣٩)].
- ❖ «اللهم اهدني فيمن هديت، وعافني فيمن عافيت، وتولني فيمن توليت، وبارك لي فيما أعطيت، وقني شر ما قضيت،

فإنك تقضي ولا يقضى عليك، إنه لا يذل من واليت، ولا يعز من عاديت، تباركت وتعاليت» [رواه الترمذي (٤٦٤)].

- «اللهم إني أسألك من الخير كله، عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، وأعوذ بك من الشر كله، عاجله وآجله، ما علمت منه وما لم أعلم، اللهم إني أسألك من خير ما سألك به عبدك ونبيك، وأعوذ بك من شر ما عاذ به عبدك ونبيك» [رواه ابن ماجه (٣٨٤٦)].
- «اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي، واحفظني من بين يدي ومن خلفي، وعن يميني وعن شمالي ومن فوقي وأعوذ بك أن أغتال من تحتي» [رواه أبو داود (٥٠٧٤)].
- «اللهم ألهمني رشدي وأعذني من شر نفسي» [رواه الترمذي (٣٤٨٣)].
- «اللهم إني أسألك من فضلك ورحمتك فإنه لا يملكها إلا أنت» [رواه الطبراني في الكبير (١٠/١٧٨)].
- في الحديث : «لما أهبط الله آدم إلى الأرض ، قام وجاه الكعبة فصلى ركعتين ، فألهمه الله هذا الدعاء : اللهم إنك تعلم سريرتي وعلانيتي فاقبل معذرتي وتعلم حاجتي فأعطني سؤالي وتعلم ما في نفسي فاغفر لي ذنبي اللهم إني أسألك إيماناً يُباشر قلبي ويقناً صادقاً حتى أعلم أنه لا يصبني إلا ما كتبت لي ورضاً بما قسمت لي، «... فأوحى الله إليه: يا آدم قد قبلت توبتك ولم يدعوني أحد بهذا الدعاء إلا غفرت له ذنبه وكفيته المهم من أمره وزجرت عنه الشيطان واتجرت له من ورائه كل تاجر» [رواه الطبراني

في الأوسط]. وذكره الألباني في سلسلة الأحاديث الضعيفة (٦٤١١)]

وهذا الدعاء أيضاً من صيغ الاستغفار.

٥- أكثر من الصلاة على النبي ﷺ :

والصلاة على النبي ﷺ من أعظم ما يفرج الله تعالى به الهموم، وهي طاعة وامتثال لأمر الله تعالى القائل سبحانه في محكم التنزيل: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ وَمَلَٰٓئِكَتَهُۥ يُصَلُّونَ عَلَى ٱلنَّبِيِّ ۚ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ صَلُّوا۟ عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا۟ تَسْلِيمًا ﴾ [الأحزاب: ٥٦].

وروى الطفيل بن أُبيٍّ بن كعب عن أبيه قال: كان رسول الله ﷺ إذا ذهب ثلثا الليل قام فقال: « اذكروا الله، اذكروا الله، جاءت الراجفة تتبعها الرادفة، جاء الموت بما فيه جاء الموت بما فيه. قال أبي: قلت: يا رسول الله، إني أُكْثِر الصلاة عليك فكم أجعل لك من صلاتي ؟ فقال: ما شئت قال: قُلْتُ الرُّبْعَ ؟ قال: ما شئت، فإن زدت فهو خير لك. قلتُ: النصف ؟ قال: ما شئْت، فإن زدت فهو خير لك، قال: قُلْتُ: فالثلثين؟ قال: ما شئت، فإن زدت فهو خير لك، قُلْتُ: أجْعَلُ لك صلاتي كُلَّهَا؟ قال: إذاً تُكْفَى هَمَّك وَيُغْفَر ذنبك» [رواه الترمذي وقال: هذا حديث حسن صحيح. السنن رقم (٢٤٥٧) وحسنه الألباني في المشكاة (٩٢٩)] .

والمقصود بالصلاة في هذا الحديث: الدعاء.

إنّ أفضل صيغة للصلاة على النبي ﷺ هي ما ورد في التشهد الأخير، وهي: "اللهم صلي على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد".

وعن فضل الصلاة على النبي ﷺ وفوائدها إجمالاً أذكر لك التالي:

١- يكتب الله تعالى عن الصلاة الواحدة للمسلم عشر درجات.

٢- يمحو عنه عشر سيئات.

٣- تقوم مقام الصدقة.

٤- تفريج الهموم.

٥- تُرْفع الدعوة إلى السماء.

٦- استجابة الدعاء إذا ذكرت بعده.

٧- قضاء الحوائج.

٨- سبب في شفاعة النبي ﷺ يوم القيامة. قال عليه الصلاة والسلام: « إن أولى الناس لي يوم القيامة أكثرهم عليّ صلاة » [رواه ابن حبان (بلوغ المرام (٤٥٥) وصححه الألباني].

٩- غفران الذنوب.

١٠- القرب من النبي ﷺ يوم القيامة.

١١- النجاة من أهوال القيامة.

١٢- طيب المجلس الذي تذكر فيه.

١٣- نفي الفقر.

١٤- رحمة الله للعبد.

١٥- البركة في العمل والعمر.

١٦- تذكير العبد ما نسيه.

١٧- الهداية وإحياء القلب.

١٨- تنوير الصراط للعبد.

١٩- تثبيت القدم على الصراط.

٢٠- سببا لخروج العبد من الجفاء (غلظ الطبع).

٢١- نفي تسمية العبد بالبخيل.

٢٢- دوام محبة الله.

٢٣- دوام محبة النبي ﷺ .

٢٤- يُعْرض اسم المصلى للنبي ﷺ في قبره قال عليه الصلاة والسلام: «إنّ لله تعالى ملائكة سياحين في الأرض يبلغوني من أمتي السلام» [الألباني صحيح الجامع (٢١٧٤)].

٢٥- تعتبر من ذكر الله.

٢٦- موافقة الرب في الصلاة على النبي ﷺ .

٢٧- موافقة الملائكة في الصلاة على النبي ﷺ .

٢٨- سببا لصلاة الله وملائكته على المصلي.

٢٩- امتثال أمر الله.

٣٠- حصول عشر صلوات من الله مضاعفه.

٣١- تبشير العبد بالجنة قبل موته.

٣٢- أداء لأقل القليل من حق النبي ﷺ .

أوقات ومناسبات ومواضع الصلاة على النبي ﷺ :

١- في التشهد الأول، وفي آخر التشهد في الصلاة، وفي آخر القنوت.

٢- في صلاة الجنازة بعد التكبيرة الثانية.

٣- في خطبة الجمعة والعيدين والاستسقاء وغيرها.

٤- بعد إجابة المؤذن وعند الإقامة.

٥- عند الدعاء.

٦- عند الدخول للمسجد وعند الخروج منه.
٧- عند ذكره ﷺ وعند كتابة اسمه ﷺ.
٨- عند الفقر والفقد والحاجة.
٩- عند أول النهار وفي آخره.
١٠- بعد الفراغ من الوضوء.
١١- بعد دخول المنزل.
١٢- ولزيادة الحسنات في أي وقت وحين.

إنّ العمل قليل ولكن ثوابه عظيم كما رأيت، فاجعل - أخي القارئ - للصلاة على النبي ﷺ جزءاً من يومك، وداوم على ذلك، فإن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ.

٦ - لا تغفل عن الاستخارة الشرعية:

كثير مما يعتري الإنسان في حياته من هم وضيق قد يرجع إلى صراع بين الإقدام والإحجام أو التحير إزاء أمر أو قرار هام: ولذا فإن الاستخارة هي الحل الأمثل لفك هذا الصراع بل واستقرار الأحوال واختيار الأمر المناسب للإنسان في دنياه وأخراه فإذا ما تحيرت في حالة أو ترددت في شأن من شئون حياتك فالجأ إلى الله العليم الحكيم الحي القيوم مدبر الأمور ومصرف الأحوال القادر على كل شيء، ذي الفضل العظيم - سبحانه وجلّ شأنه - لطلب الخيرة منه من خلال دعاء الاستخارة.

روى جابر بن عبدالله رضي الله عنهما فقال: كان رسول الله ﷺ يعلمنا الاستخارة في الأمور كلها، كما يعلمنا السورة من القرآن يقول: «إذا همَّ أحدُكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة، ثم ليقل: اللهم إني أستخيرك بعلمك

وأستقدرك بقدرتك وأسألك من فضلك العظيم، فإنك تقدر ولا أقدر وتعلم ولا أعلم، وأنت علام الغيوب، اللهم إن كنت تعلم أن هذا الأمر (ويسمّي حاجته) خيرٌ لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري - أو قال: عاجل أمري وآجله - فاقدره لي ويسره لي، ثم بارك لي فيه، وإن كنت تعلم أن هذا الأمر (ويسمي حاجته) شر لي في ديني ودنياي ومعاشي وعاقبة أمري -أو قال: عاجل أمري وآجله - فاصرفه عني واصرفني عنه، واقدُر لي الخير حيث كان ثم أرضني به» [رواه البخاري (١٠٤٢)].

٧- عليك بقراءة القرآن الكريم:

تعايش مع القرآن الكريم تلاوةً وتدبراً وسماعاً وحفظاً، فله شأن عظيم في طرد القلق وجلب السكينة والراحة، والشفاء، مع ما في قراءته من الأجر والثواب المضاعف عند الله تعالى.

وعن فضل قراءة القرآن الكريم وهو أفضل الذكر يروي مسلم عن أبي أمامة ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «اقرؤوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه» [رواه مسلم (٨٠٤)].

فمن أراد أن يكلمه الله فليقرأ القرآن ففيه الشفاء والراحة، قال تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: ٨٢]، وقال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ ﴾ [يونس: ٥٧].

فعليك بقراءة القرآن وتخصيص أوقات من اليوم لقراءته ومحاولة قراءته بتدبر وخشوع وترتيل وفي كل حرف من قراءة القرآن الكريم حسنة والحسنة بعشرة أمثالها إلى سبعمائة ضعف والله واسع عليم سبحانه.

وعن ابن مسعود ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ : «من قرأ حرفًا من كتاب الله فله حسنة، والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول: الم حرف، ولكن: ألف حرف، ولام حرف، وميم حرف» [رواه الترمذي (٢٩١٠)، وهو حديث حسن صحيح].

وقد أثبتت دراسة علمية نشرت في مصر -ولا مجال للشك- أن سماع الإنسان للقرآن الكريم يعمل على تنشيط الجهاز المناعي سواء كان المستمع مسلماً أو غير مسلم.

وقد أشارت الدراسة التي أجريت عن كيفية تنشيط جهاز المناعة بالجسم للتخلص من أخطر الأمراض المستعصية والمزمنة إلى أن ٧٩ بالمائة ممن أجريت عليهم تجربة سماع القرآن الكريم سواء كانوا مسلمين أو غير مسلمين ويعرفون العربية أو لا يعرفونها ظهرت عليهم تغيرات وظيفية تدل على تخفيف درجة التوتر العصبي التلقائي.

وذكرت الدراسة، التي نشرتها هيئة المستحضرات الطبية واللقاحات، أنه أمكن تسجيل ذلك كله بأحدث الأجهزة العلمية وأدقها مما يدل على أن التوتر يؤدي إلى نقص مستوى المناعة في الجسم من خلال إفراز بعض المواد داخل الجسم، أو ربما حدوث ردود فعل بين الجهاز العصبي والغدد الصماء ويتسبب ذلك في إحداث خلل في التوازن الوظيفي الداخلي بالجسم، وأوضحت الدراسة أن الأثر القرآني المهدئ للتوتر يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة لمقاومة الأمراض والشفاء منها.

وقد أجريت الدراسة ٢١٠ مرة على متطوعين أصحاء تتراوح أعمارهم بين ١٧-٤٠ سنة وكانوا من غير المسلمين، وتم ذلك خلال ٤٢ جلسة علاجية وأكدت أن النتائج كانت إيجابية نظراً للأثر المهدئ للقرآن الكريم على المتوتر بنسبة ٦٥ بالمائة، وهذا

الأثر المهدئ له تأثير علاجي حيث إنه يرفع كفاءة الجهاز المناعي ويزيد من تكوين الأجسام المضادة في الدم.

ولا شك أنّ قراءة المسلم للقرآن الكريم بتدبر وخشوع يولد السكينة والراحة في نفسه، كما أنه سبيل للشفاء، وفيه أجر مضاعف بحول الله تعالى وفضله، ومما جاء في فضائل بعض السور عن الرسول ﷺ : «الحمد لله رب العالمين -أي الفاتحة- هي السبع المثاني والقرآن العظيم الذي أوتيته» [رواه البخاري (٣٨٨٢)].

وقال عليه الصلاة والسلام في ﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ﴾: «والذي نفسي بيده إنها لتعدل ثلث القرآن» [رواه البخاري(٥٧٩٦)].

وقال: «من القرآن سورة ثلاثون آية تشفع لصاحبها حتى يغفر له، وهي: تبارك الذي بيده الملك» [رواه أبو داود (١٤٠٠)].

ومن آيات الشفاء في القرآن الكريم الفاتحة وتقرأ ثلاث أو سبع مرات، وهي أم القرآن والسبع المثاني، والرقية التامة، والدواء النافع، ومفتاح الغنى والفلاح، ودافعة الهم والغم والخوف والحزن لمن عرف قدرها وأعطاها حقها [كما ورد في زاد المعاد لابن القيم صـ ٣٤٧]، وقد رقى بها اللديغ فبرأ لوقته، فقال النبي ﷺ : «وما أدراك أنها رقية» [البخاري (٢٢٧٦)، ومسلم (٢٢٠١)].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ : أنه خرج على أبي بن كعب رضي الله عنه فقال: «أتحب أن أعلمك سورة لم ينزل في التوراة ولا في الإنجيل ولا في الزبور ولا في الفرقان مثلها؟»، قال: نعم يا رسول الله. فقال رسول الله ﷺ: «كيف تقرأ في صلاتك؟». قال: أقرأ بأم القرآن، فقال رسول الله ﷺ: «والذي نفسي بيده ما أنزل في التوراة ولا في الإنجيل ولا في الزبور ولا في الفرقان مثلها، وإنها سبع من المثاني

والقرآن العظيم الذي أعطيته» [الترمذي (٢٨٧٥)، وفي البخاري مع الفتح بلفظ مشابه (٤٨٨٦)].

قال الحافظ في «الفتح»: «والمراد بالعظيم: عظيم القدر بالثواب المرتب على قراءتها، وإن كان غيرها أطول منها» اهـ.

وقد قيل: إنّ الله جمع علم الكتب المنزلة في القرآن وجمع علم القرآن في المفصل وجمع علم المفصل في فاتحة الكتاب وجمع علم الفاتحة في قوله ﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴾؛ لذا قال بعض العلماء عن هذه الآية: إنها لبّ الدِّين!

وآية الكرسي من سورة البقرة: ﴿ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَيُّ ٱلْقَيُّومُ... ﴾ [البقرة: ٢٥٥]، فإن قرأتها فـ«لا يزال عليك من الله حافظ ولن يقربك شيطان حتى تصبح» [من حديث رواه البخاري (٢٠٣٨)].

والآيات الأخيرة من سورة البقرة؛ لحديث عن النبي ﷺ قال: «من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه» [البخاري (٣٥٠٢)، ومسلم (٨٠٧)].

والمعوذتين، وقد جاء عن النبي ﷺ أنه قال: «ألم تر آيات أنزلت الليلة لم ير مثلهن: قل أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس» [رواه مسلم (٨١٤)].

وسورة الشرح، و ﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ﴾، وهي تعدل ثلث القرآن [البخاري (٥٠١٤)، ومسلم (٨١١)][(١)].

---

(١) انظر: ملحق الرقية من القرآن الكريم في الكتاب للاستزادة والفائدة بإذن الله.

٨-أكثر من ذكر الله تعالى:

وهو أيسر العبادات ومن أعظمها ثواباً، ودواء للهموم والغموم، والذاكر قريب من الله بعيد عن الشيطان. قال الله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴾ [الأحزاب: ٤١].

وقال تعالى: ﴿ وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرًا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ ﴾ [الأحزاب: ٣٥]، وقال تعالى: ﴿ فَإِذَا قَضَيْتُم مَّنَٰسِكَكُمْ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ كَذِكْرِكُمْ ءَابَآءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا ﴾ [البقرة: ٢٠٠].

وعن أم حبيبة رضي الله عنها زوج النبي ﷺ قالت: قال رسول الله ﷺ: «كلام ابن آدم كله عليه لا له، إلا أمراً بمعروف أو نهياً عن منكر أو ذكرًا لله ﷻ» [رواه الترمذي (٢٤٢١)].

وقال أبو الدرداء ﷺ: «لكل شيء جلاء، وإن جلاء القلوب ذكر الله ﷻ» [البيهقي في الشعب (٥٢٣)].

وفي هذه النصوص الشرعية وغيرها إشارة إلى أهمية الذكر وضرورة الإكثار منه وفي الذكر أكثر من مائة فائدة، منها: طرد الشيطان، ورضا الرحمن، وإزالة الهم والغم عن القلب والبدن، وتقويته، وجلب الفرح والسرور والبسط له، وجلب الرزق، وكسو الذاكر المهابة، والحلاوة والنضارة، والقرب من الله، وفتح باب عظيم من أبواب المعرفة، وتوريث حياة القلب، وهو يحط الخطايا ويذهبها، وهو سبب تنزيل السكينة، وغشيان الرحمة، وحفوف الملائكة بالذاكر كما أخبر النبي ﷺ بذلك.

وفي الحديث عن عمر بن الخطاب ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: « من شغله ذكري عن مسألتي أعطيته أفضل ما أعطيت السائلين» [أخرجه الترمذي(٢٩٢٦)].

وعن أبي الزبير ﷺ عن جابر ﷺ عن النبي ﷺ قال: « من قال سبحان الله وبحمده غرست له نخلة في الجنة» [رواه الترمذي (١٨٤٧): وقال : حديث حسن صحيح].

وعن مصعب بن سعد قال: حدّثني أبي قال: كنا عند رسول الله ﷺ فقال: «أيعجز أحدُكم أن يكسب كلّ يوم ألف حسنة؟». فسأله سائل من جُلسائه: كيف يكسب أحدُنا ألف حسنة؟ قال: «يسبح مائة تسبيحة فيكتب ألف حسنة أو يحط عنه ألف خطيئة». [رواه مسلم في كتاب الدعوات رقم (٦٧٩٢)].

وعن أبي هريرة ﷺ أنّ النبي ﷺ قال: «من قال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، في يوم مائة مرة كانت له عدل عشر رقاب، وكتبت له مائة حسنة، ومحيت عنه مائة سيئة، وكانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك حتى يمسي، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر منه ومن قال: سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة حطت خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر» [البخاري (٥٥٨٢)، ومسلم (٥٩٧)].

وعن ثوبان ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «من قال حين يمسي وإذا أصبح: رضيت بالله ربًا، وبالإسلام ديناً، وبمحمد ﷺ رسولاً، كان حقًا على الله أن يرضيه» [رواه الترمذي (٣٣٨٩)].

وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول ﷺ: «لأن أقول سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر أحبّ إليَّ مما طلعت عليه الشمس» [أخرجه الإمام مسلم في صحيحه (٢٦٩٥)].

وعن ابن القيم قال: سمعت شيخ الإسلام رحمه الله يقول: «من واظب على «يا حي يا قيوم لا إله إلا أنت» كل يوم بين سُنَّة الفجر وصلاة الفجر أربعين مرَّة أحيا الله بها قلبه». [«المدارج» ص٢٦٤ ج٣].

٩- بادر بالتوبة والاستغفار والاعتراف بالظلم:

النفس التي تحيد عن فطرتها وعن الطريق المستقيم نفس تائهة مضطربة، تتنازعها الهموم وتتكالب عليها الصراعات، وعندما يعود الإنسان إلى ربه معترفاً بذنوبه وصادقاً في اللجوء إليه تعود لنفسه صفاؤها وتتخلص من حيرتها.

والندم والاستغفار من الذنوب مدعاة لرحمة الله وفرجه وفضله، فإذا أراد الله بعبده خيراً فتح له من أبواب التوبة والندم والانكسار والذل والافتقار وصدق اللجوء إليه، وهذا شأن آدم عليه السلام عندما وقع في الخطيئة أو المعصية بإيعاز من الشيطان الرجيم فاستغفر الله فغفر له سبحانه وتاب عليه، قال تعالى: ﴿ فَتَلَقَّىٰٓ ءَادَمُ مِن رَّبِّهِۦ كَلِمَٰتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ ﴾ [البقرة: ٣٧]، وقال تعالى على لسان عبده ونبيه نوح عليه السلام: ﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُوا۟ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ﴾ [نوح: ١٢].

وقال تعالى: ﴿ وَمَن يَعْمَلْ سُوٓءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُۥ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾ [النساء: ١١٠].

وقال تعالى: ﴿ لَوْلَا تَسْتَغْفِرُونَ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ [النمل: ٤٦].

وقال تعالى: ﴿ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنتَ فِيهِمْ ۚ وَمَا كَانَ ٱللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾ [الأنفال: ٣٣].

وقال سبحانه: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُواْ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾ [آل عمران: ٣٥].

وقال جل شأنه واصفاً عباده المتقين: ﴿ وَبِٱلْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾ [الذاريات: ١٨].

وقال تعالى ليونس عليه السلام: ﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُۨجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الأنبياء: ٨٨].

وعن أنس ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «قال الله تعالى: يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان منك ولا أبالي، يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي، يا ابن آدم إنك لو آتيتني بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بي شيئًا لأتيتك بقرابها مغفرة» [روه الترمذي (٣٥٤٠)].

وعن ابن مسعود ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: « من قال: أستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه، غفرت ذنوبه وإن كان قد فرَّ من الزحف» [رواه أبو داود والترمذي والحاكم، وقال: حديث صحيح على شرط البخاري ومسلم].

وعن ابن عباس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب» [رواه أبو داود في السنن (١٥١٨)].

والاستغفار من عمل الأنبياء كذلك، وقد كان عليه الصلاة والسلام يكثر الاستغفار.

عن أبي هريرة ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «والله إني لاستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة» [رواه البخاري (٨٥/١١)].

ويقول عليه الصلاة والسلام: «طوبى لمن وجد في صحيفته استغفاراً كثيراً» [الطبراني في «الأوسط»].

وقال: «من أحبَّ أن تسرُّه صحيفته فليكثر فيها من الاستغفار».

وكلما اعترف العبد بذنبه وتقصيره لخالقه مع الاعتراف بفضله سبحانه وتعالى عليه، ولم يصر، بل نيته عدم العودة للذنب والندم على إتيانه، كلما كان ذلك سبباً في مغفرة الله تعالى لذنبه ورحمته له، ومثال على ذلك سيد الاستغفار (وقد سبق ذكره)، وكذلك قول التالي:

❖ اللهم إني أستغفرك لكل ذنب خطوت إليه بقدمي أو مددت إليه يدي أو تأملته ببصري أو أصغيت إليه بإذني أو نطق به لساني أو أتلفت به ما رزقتني ثم استرزقتك على عصياني فرزقتني ثم استعنت برزقك على عصيانك فسترته علي ولا تزال عائداً بحلمك وإحسانك يا أكرم الأكرمين، اللهمَّ إني أستغفرك من كل سيّئة ارتكبتها في بياض النهار وسواد الليل في ملأ وخلا وسر وعلانية وأنت ناظر إلي دون الخجل منك. أستغفرك وأتوب إليك من كل ما تكره.

وعن شيخ الإسلام أنه قال: «... والاستغفار من أكبر الحسنات وبابه واسع، فمن أحسَّ بتقصير في قوله أو عمله أو

حاله أو رزقه أو تقلّب قلب فعليه بالتوحيد والاستغفار، ففيهما الشفاء إذا كانا بصدق وإخلاص» [«الفتاوى» (٦٩٨/١١)، «المدارج» (٧٤/١) لابن القيّم].

١٠- حافظ على الأذكار والأوراد المشروعة:

وهي بإذن الله الحصن الحصين والحرز المنيع من كل سوء وأذى وفيها علاج له بعد وقوعه بإذن الله وقد كان الرسول ﷺ يعوِّذ أحفاده الحسن والحسين رضي الله عنهما:

قال أبو سعيد ﷺ: كان رسول الله ﷺ يتعوَّذ من الجان ومن عين الإنسان حتى نزلت المعوذتان، فلمَّا نزلتا أخذ بهما وترك ما سواهما. [أخرجه الترمذي (٢٠٥٨) وقال: حديث حسن].

ويجب عليك وعلى كل مسلم المحافظ على أذكار الصباح والمساء وأذكار النوم وأذكار الخروج، والولوج، فإذا خرجت تقول: «بسم الله. توكلت على الله. اللهم إني أعوذ بك أن أضِلَ أو أُضَلَّ أو أَزِلَّ أو أُزَل أو أظلِم أو أُظْلَم أو أجهل أو يُجْهل عليّ» [رواه أبو داود(٥٠٩٤)، والترمذي والنسائي في «الكبرى» (٧٩٢٢)].

وإن كان قد عسر عليك أمر معيشتك تقول عند الخروج: « بسم الله على نفسي ومالي وديني ، اللهم رضني بقضائك ، وبارك فيما قدر لي ، حتى لا أحب ما أخرت ، ولا تأخير ما عجلت » [ورد هذا المعنى عن عبد الله بن عمرو عن الرسول ﷺ ، وهو في السلسلة الضعيفة (٦٠٣٨)].

وإذا دخلت السوق تقول : لا إله إلا الله ، وحده لا شريك له، له الملك ، وله الحمد يُحي ويميت ، وهو حي لا يموت ، بيده الخير ، وهو على كل شيء قدير .

وإذا دخلت المنزل تقول: «اللهم إني أسألك خير المولج وخير المخرج باسم الله» [رواه أبو داود (٥٠٩٦)].

وأذكار النزول في المكان الجديد، ومن الأوراد كذلك قراءة الفاتحة، وقراءة آية الكرسي في الصباح والمساء، وقراءة قل هو الله أحد، والمعوذتين، وقد كان عليه الصلاة والسلام يقرأ على نفسه بالمعوذات وينفث [كما جاء في البخاري (٥٠١٦)، ومسلم (٢١٩٢) عن عائشة رضي الله عنها] قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا مرض أحد من أهله نفث عليه بالمعوذات».

وقول: «باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم» [رواه أبو داود (٥٠٨٨)] ثلاث مرات في الصباح والمساء، و «أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق» [رواه مسلم (٢٧٠٨)]. ثلاث مرات في المساء.

ويقولها عند دخوله المكان الجديد، والإكثار من التهليل وقول: لا حول ولا قوة إلا بالله، وقول: «اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي وآمن روعاتي، واحفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي» [أبو داود (٥٠٧٤)].

وقول: «اللهم فاطر السموات والأرض، عالم الغيب والشهادة لا إله إلا أنت رب كل شيء ومليكه أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشركه وأن أقترف على نفسي سوءا أو أجره إلى مسلم» [الترمذي (٣٥٢٩)]، والأذكار من الكتاب والسنة متوفرة اليوم بكثرة في كتيبات صغيرة بالمكتبات لمن لا يحفظها.

١١- عليك بالصبر والثبات وعدم الاحتراق مع الأحداث:

الصبر مر، لكن عاقبته أحلى من العسل، قال تعالى: ﴿ وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ ﴾ [النحل: ١٢٦]، وقال سبحانه: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ [البقرة: ١٥٥].

الصبر دواء مركب من صحة وبرء ورحمة.

الصبر بالله، قال تعالى: ﴿ وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ﴾ [النحل: ١٢٧]: صبر على الطاعة، وصبر عن المعصية، وصبر على القضاء والقدَر (أقدار الله المؤلمة) .

ومتى ما قام بها العبد انقلبت المحنة في حقه منحة، واستحالت البلية عطية، وصار المكروه محبوباً فالله تعالى لم يبتله ليهلكه، وإنما ابتلاه ليمتحن صبره وعبوديته وهو سبحانه أعلم.

قال تعالى: ﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ ﴾ [آل عمران: ١٤٢]، والصبر قوة خلقية من قوى الإرادة، تمكن الإنسان من ضبط نفسه لتحمل المتاعب والمشقات والآلام، وضبطها عن الاندفاع بعوامل الضجر والجزع، والسأم والملل، والعجلة والرعونة، والغضب والطيش، والخوف والطمع، والأهواء والشهوات والغرائز.

دخلوا على أبي بكر ﷺ وهو مريض قالوا: ألا ندعو لك طبيباً؟ قال: الطبيب قد زارني، قالوا: فماذا قال؟ قال: يقول: إني فعَّالٌ لما أريد. [بنحوه هناد في «الزهد» (٣٨٢)].

ويقول علي ﷺ: «المصيبة واحدة فإن جزعت كانت اثنتين».

إنّ مع الصبر ظفراً، ومع العسر يسراً، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الشرح: ٥، ٦].

وقد جمع الله تعالى للصابرين ثلاثة أمور لم يجمعها لغيرهم وهي: الصلاة منه عليهم، ورحمته لهم، وهدايته إياهم، يقول سبحانه: ﴿ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ۝ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ۝ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ ﴾ [البقرة: ١٥٥-١٥٧].

ويظفر الصابرون بمعية الله سبحانه وتعالى لهم، قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [البقرة: ١٥٣]، وأبان سبحانه أنه يحب الصابرين: ﴿ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾ [آل عمران: ١٤٦].

وأجمل حظ للصابرين يقول تعالى: ﴿ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ [فصلت: ٣٥].

ويكفي أنّ الله تعالى مع الصابرين ولهم الأجر العظيم بفضل الله، قال تعالى: ﴿ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴾ [هود: ١١]، بل لهم جزاء بلا حساب، قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [الزمر: ١٠].

وإن الصبر ضياء، «ومن تصبَّر يصبره الله وما أُعطي أحدٌ عطاء خيراً وأوسع من الصبر» [رواه البخاري (١٣١٢)، و مسلم (١٠٥٣)].

وإن معاملة الناس تحتاج إلى صبر، قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ ۗ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا ﴾ [الفرقان: ٢٠]، كما أنّ ضبط النفس عن الطمع وكبحها عن الشهوات من الصبر.

وهو سببٌ لنيل المغفرة ودخول الجنة يقول تعالى: ﴿ وَعِبَادُ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى ٱلْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُواْ سَلَٰمًا ۝ وَٱلَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَٰمًا ۝ وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا ٱصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ۝ إِنَّهَا سَآءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا ۝ وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمْ يُسْرِفُواْ وَلَمْ يَقْتُرُواْ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ۝ وَٱلَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ ٱلنَّفْسَ ٱلَّتِي حَرَّمَ ٱللَّهُ إِلَّا بِٱلْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ يَلْقَ أَثَامًا ۝ يُضَٰعَفْ لَهُ ٱلْعَذَابُ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ وَيَخْلُدْ فِيهِۦ مُهَانًا ۝ إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُوْلَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ۝ وَمَن تَابَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَإِنَّهُۥ يَتُوبُ إِلَى ٱللَّهِ مَتَابًا ۝ وَٱلَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ ٱلزُّورَ وَإِذَا مَرُّواْ بِٱللَّغْوِ مَرُّواْ كِرَامًا ۝ وَٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُواْ بِـَٔايَٰتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّواْ عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا ۝ وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ۝ أُوْلَٰٓئِكَ يُجْزَوْنَ ٱلْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُواْ وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَٰمًا ﴾ [الفرقان:٦٣-٧٥].

ونصيحتي لك أيها القارئ الكريم، بل إلى الذين يحملون الكرة الأرضية فوق رءوسهم وهم في قلق وانزعاج دائم:

لماذا تأخر فلان؟

لماذا لم يزرني علان؟

لماذا حصل كذا؟

لماذا يحدث كذا؟

أن يقابلوا الأحداث بالقوة وانشراح الصدر، أن يكونوا كالنخلة ثابتة، ولا يكونوا كالكلأ - الزرع الضعيف - يحركه مرور النسيم.

ولنتذكر صبر الأنبياء، وصبر الصالحين، وحسن العاقبة، والمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف، بل إن الأحداث مكتوبة مقدرة والهم عبء إضافي يحطم معنويات الإنسان وحياته إذا ما استسلم له، وكذا لا حال يدوم على حاله ولربما تمخض عن الشدة فرج، وعن السحائب غيث، وعن الابتلاء عافية، وعن الطلق المؤلم مولود جميل.

وإذا وقعت عليك مصيبة أو شدة فافرح بكل يوم يمر لأنه يخفف منها وينقص من عمرها، - على رأي شيخنا عائض القرني - وإن للشدة عمراً كعمر الإنسان لا تتعداه. وقال الشاعر (محمد بن بشير في الصبر الجميل):

إن الأمور إذا انسدت مسالكها	فالصبر يفتق منها كل ما ارتَجّا
لا تيأسن وإن طالت مطالبة	إذا استعنت بصبر أن ترى فرجا
أخلِقْ بذي الصبر أن يحظى بحاجته	ومدمن القرع للأبوابِ أن يَلِجا

ويقول آخر:

إذا ما أتاك الدهر يوماً بنكبة	فأفرغ لها صبراً وأوسع لها صدراً
فإن تصاريف الزمان عجيبة	فيوماً ترى يسراً ويوماً ترى عسراً

١٢- أكثر من الصيام:

الصيام وقاية من أدواء الروح والقلب والبدن، وهو من الصبر، يعود على قوة النفس، وكسر حدة شهواتها، وعاقبة الصيام الفلاح.

قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٣].

وأجر الصيام مضاعف، قال تعالى في الحديث القدسي: «الصوم جُنَّة يجن بها عبدي من النار، والصوم لي وأنا أجزي به، يدع طعامه وشهواته من أجلي» [الطبراني في الكبير (٢/٤٥)] (ومعنى جُنَّة: وقاية).

ومع صيام رمضان - الذي هو فرض واجب - على المرء التعود على صيام التطوع والمناسبات كصيام ثلاثة أيام من كل شهر (أيام البيض مثلاً لفضلها، أو أيام متفرقة من الشهر) أو صيام يومي الاثنين والخميس (حيث تعرض فيها أعمال العباد على الله تعالى) ومن النوافل أو السنن المؤكدة صيام يوم عرفة، وصيام عاشوراء مع يوم قبله أو بعده، وأفضل الصيام صيام نبي الله داود عليه السلام، وهو العبد الشكور، كان يصوم يوماً ويفطر يوماً.

١٣ - شارك في أعمال الخير والبر:

قال تعالى: ﴿ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُۥ ﴾ [الزلزلة: ٧].

وهناك العديد من الأعمال الخيرية والأنشطة المفيدة التي تجدد النشاط وفيها الثواب العظيم ومن ذلك: صلة الرحم وزيارة الأقارب وتفقد أحوالهم والسؤال عنهم وإدخال السرور عليهم، والاهتمام بشيوخهم وأطفالهم ومن الأعمال زيارة المرضى بالمستشفيات والدعاء لهم، وتزويدهم بالكتب النافعة لهم.

وكذلك المشاركة في بعض الحملات التوعوية والإرشادية بالمجتمع، كحملات التوعية ضد المخدرات، أو الإسراف في

تناول المهدئات أو المنبهات، أو في استعمال الماء، أو التوعية المرورية؛ كالتوعية ضد السرعة أو قطع الإشارات الحمراء أو المخالفات.

ومن الأعمال: برامج العمل التطوعي في مأوى الأيتام أو بعض المؤسسات الخيرية، أو في مغسلة الأموات، وغيرها، كذلك المساهمة في تقديم الخدمات على المواقع الإسلامية «بالإنترنت»، أو تنظيم حلقات الذكر والمحاضرات بدور العلم وبالمساجد خاصة، والدعوة إلى الله والالتحاق بدورات تحفيظ القرآن الكريم والتشجيع على ذلك، والمساهمة في خدمة الحجيج والمعتمرين داخل حملات الحج والعمرة، والمساهمة في ترميم ودهان المساجد والمدارس أو تطوير دور العلم، والمشاركة في جمع تبرعات تعين غير القادرين على الحج والعمرة لأداء هذه المناسك، أو إعانتهم على طلب العلم الشرعي، والمساهمة في مشروع تفطير الصائمين، وفي إرواء المسافرين أو عابري السبيل عن عطش الهجير، وفي توزيع بعض الكتيبات والنشرات الدينية والإرشادية المفيدة، وجمع التبرعات للمحتاجين،أو لمساعدة الشباب على الزواج، والمشاركة في تعليم الجاليات الإسلامية غير العربية أمور دينهم، وتقديم كتيبات عن الدين الإسلامي لغير المسلمين، أو المساهمة في ترجمتها إلى لغات مختلفة، ودعم ذلك مالياً، والإصلاح بين الناس، وأعمال ومشاريع أخرى عديدة يمكنك أن تكتشفها أو تبحث عنها.. فقط كن جاداً في ذلك، وانتظر الثواب من الله فقط.

١٤- تذكر حقيقة الدنيا والهدف من الخلق، وتذكر الموت والقبر بل وأهوال يوم القيامة:

عندما تهفو نفسك لمطامع دنيوية عديدة، أو عندما ترى القصور الشامخة، والأموال الكثيرة لآخرين من حولك

وإمكانياتك محدودة أو لا تستطيع الحصول على هذه القصور أو الأموال أو الاستمتاع بها فتذكر حقيقة الدنيا وأن الله تعالى لم يخلقنا فيها للتنافس في أمورها أو الخلود فيها، وإنما خلقنا لغاية واحدة وهي العبادة، قال تعالى ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذاريات: ٥٦]، وقال تعالى:﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَٰكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾ [المؤمنون: ١١٥].

وتذكر الموت، المصيبة العظيمة أو العظمى وقد سماه الله تعالى مصيبة في قوله: ﴿ فَأَصَٰبَتْكُم مُّصِيبَةُ ٱلْمَوْتِ ﴾ [المائدة: ١٠٦] عندما تفارق الروح الجسد، وكفى بالموت واعظاً، وكفى به مفرقاً، وتذكر القبر نهاية دنيا الإنسان وبداية الآخرة.

إنّ الموت هو السكون والانحلال، وتبدل حال، وهو ضد الحياة والنّماء، وهو انتقال من دار إلى دار، وكل الناس ذائقة كأسه يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ﴾ [آل عمران: ١٨٥]، ويقول سبحانه: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ﴾ [الحج: ٦٦].

نعم؛ إنّ الموت حقّ وخلق من خلق الله تعالى كتبه الله تعالى على جميع الأحياء، وكتبه على الثقلين ليحاسبهم بعده على ما قدموا من أعمال في دنياهم، يقول جل وعلا: ﴿ تَبَٰرَكَ ٱلَّذِى بِيَدِهِ ٱلْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ۝ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ ﴾ [الملك: ١-٢]. ويقول سبحانه: ﴿ كُلُّ شَىْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُۥ ﴾ [القصص: ٢٨].

يقول الشاعر:

فكم من صحيح بات للموت آمناً ... أتته المنايا بغتة بعدما هجع
فلم يستطع إذ جاءه الموت بغتة ... فراراً ولا منه بحيلة امتنع
ولا يترك الموت الغني لماله ... ولا معدماً في المال ذا حاجة يدع

[«بهجة المجالس» ج٣ ص٢٢٨ سابق البربري]

ويقول الشاعر:

تفانوا جميعاً فما مخبر ... وماتوا جميعاً ومات الخبر
فيا سائلي عن أناس مضوا ... أمالك فيما ترى مُعتبر؟

[«عيون الأخبار» ج٢ ص ٢٣٦]

إنّ الدنيا ليست بدار الخلود أو النعيم الدائم وكل من تخطاه الموت فليس بناسيه أو تاركه.. هذه حكمة الله وإرادته، وإذا قدر الله تعالى على أحدٍ الموت فلا يرده شيء أبدا:

إنّ الحبيب من الأحباب مختلس ... لا يمنع الموت بوابٌ ولا حرسُ
فكيف تفرح بالدنيا ولذتها ... يا من يعدُ عليه اللفظُ والنفسُ
لا يرحم الموت ذا جاه لعزته ... ولا الذي كان منه العلم يُقْتَبَسُ

[«شرح مقامات الحريري» ج١ ص٨٧ الزاهد بن عمران]

وفي الحديث عن رسول الله ﷺ أنه قال: «الكيِّسُ من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله»
[أخرجه أحمد (١٢٤/٤) والترمذي (٢٤٥٩) وابن ماجه (٤٢٦٠) والحاكم (٥٧/١ و ٤/ ٣٢٥) والطبراني في المعجم الكبير (٧١٤٣/٢٨٤/٧) وفي مسند الشامين (٤١٣، ١٤٨٥)، والبيهقي في السنن (٣٦٩/٣) وفي شعب الإيمان (١٠٥٤٦/٢٥٠/٧) وفي "الآداب" (٩٩١) وأبو نعيم في "الحلية" (٢٦٧/١) وابن تيمية في مجموع الفتاوى (٤٦٠/١٤)].

يقول الشاعر:

للموت فينا سهام غير مخطئة ... من فاته اليوم سهم لم يفته غدا
ما ضرَّ من عرف الدنيا وغدرتها ... أن لا ينافس فيها أهلها أبدا

[«الشوارد» ج١ ص ١٨٠]

ويقول آخر:

أأمــــل أن أخلّـــــد والمــــنايا يــثبن علــيّ مــن كـلّ النواحــي
ومـــا أدري إذا أمــــسيت حــــيًّا لعلــي لا أعــيش إلى الــصباحِ

[«العقد الفريد» ج١ ص٣٢٤ أبو العتاهية]

ويقول شاعر آخر:

إن كنت تطمع في الحياة فقد ترى أربــاب دارك ســاكنو الأمــواتْ
أنــىَّ تحــسُّ مــن الأكــارم ذكــرهم خلــت الــديار وبــادت الأصــوات

[«روضة العقلاء ونزهة الفضلاء» ص ٢٨٤ ابن ذر]

ويقول آخر:

هي القناعة لا تبغي بها بدلاً فيها النعيم وفيها راحة البدنِ
انظر لمن ملك الدنيا بأجمعها هل راح منها بغير القطن والكفنِ ؟

بل يقول آخر:

أتــرجو الـبقاء وهــذا محــال ولله عـــزّ وجـــلّ الــبقاءُ
فلو كان للفضل يبقى كريم لمــا مــات مــن خلقــه الأنبــياء
تموت النفوس وتبقى الشخوص وعــند الحــساب يكــون الجــزاء

[«بهجة المجالس وأنس المجالس» ج٣ ج ٣٦١]

وجاء عن أبي العتاهية:

الموت بـاب وكـل الـناس داخلـه يـا ليت شعري بعد الباب ما الدارُ
الـدار جـنة خُلـد إن عملـت بمـا يرضــي الإلــه وإن قــصرت فالــنارُ

[«قول على قول» ج٨ ص ٢١٠]

وقال أيضًا:

وقــبلك داوى الطبــيب المــريض فعــاش المــريض ومــات الطبــيب
يخـاف علـى نفـسه مـن يـتوب فكـيف تـرى حـال مـن لا يـتوب

[«العقد الفريد» ج١ ص ٣٢٥]

وعن الشيخ عمر بن الوردي قوله:

أيـن نمـرود وكـنعان ومـن ... ملـك الأرض وولى وعـزل
أيـن عـاد أيـن فـرعون ومـن ... رفـع الأهـرام مـن يـسمع يُخَـلْ
أيـن مـن سـادوا وشـادوا وبـنوا ... هلـك الكـلُّ ولم تُغْـنِ الحـيل

[«قول على قول» ج٦ ص١٥٢]

وعن عدي بن زيد قوله:

أيـن أهـل الـديار مـن قـوم نـوح ... ثـم عـاد مـن بعـدها وثمـود
بينما هـم علـى الأسرة والأنماط ... أفـضت إلى الـترب الخـدود
وصـحيح أمـسى يعـود مريـضاً ... وهـو أدنـى للمـوت ممـن يعـود

[«العقد الفريد» ج٣ ص١٨٤]

وقد ورد عن الصحابي سلمان الفارسي ﷺ قوله: «ثلاثة أعجبتني حتى أضحكتني: مؤمل الدنيا والموت يطلبه، وغافل ليس بمغفول عنه، وضاحك لا يدري أساخط عليه رب العالمين أم راض» [البيهقي في «الشعب» (١٠٦٥٢)].

قال الشاعر:

واذكـر المـوت تجـد راحـة ... إن في المـوت تقـصير الأمـل

نعم؛ إنّ في تذكر الموت دواءً للنفوس الثائرة الجامحة في سبيل المطامع والشهوات، وهو علاج للنفوس المكسورة المغمورة بالحسرات، قال عليه الصلاة والسلام: «أكثروا ذكر الموت، فإنه يُمَحِّصُ الذنوب، ويزهد في الدنيا» [أخرجه أبو نعيم في «الحلية» (٢٥٢/٩) وصحح إسناده الألباني في «إرواء الغليل»].

وقال ﷺ: «أكثروا ذكر هادم اللذات الموت، فإنه لم يذكره أحد في ضيق من العيش إلا وسعه عليه، ولا ذكر في سعة إلا ضيقها عليه» [رواه البزار عن أنس وحسنه كما في «صحيح الجامع» رقم (١٢١١)، وصححه كذلك في «إرواء الغليل» رقم (٦٨٢)].

وعليك تذكر الموت وما بعده فالموت ليس النهاية، بل بعده الحساب والجزاء.

يقول الشاعر:

ولو أنا إذا متنا تُركنا لكان الموت غاية كل حي
ولكنا إذا متنا بعثنا ونسأل بعده عن كل شي

وموت المؤمن راحة له من هموم الدنيا وآلامها، وعلى المسلم العاقل أن يتذكر الموت وما بعده من أهوال يوم القيامة ﴿ يَوْمًا يَجْعَلُ ٱلْوِلْدَٰنَ شِيبًا ﴾ [المزمل: ١٧]، ﴿ يَوْمَ يَفِرُّ ٱلْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ ۝ وَأُمِّهِۦ وَأَبِيهِ ۝ وَصَٰحِبَتِهِۦ وَبَنِيهِ ۝ لِكُلِّ ٱمْرِئٍ مِّنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ ﴾ [عبس: ٣٤-٣٧].

عليك أن تتذكر النفخ في الصور، والخروج من القبور، وموقف الحساب والجزاء ذلك اليوم الطويل، يوم لا ظل إلا ظله تعالى، وتذكر كتاب لا يغادر صغيره ولا كبيرة إلا أحصاها، والعبور على الصراط الممدود على نار جهنم - عياذاً بالله منها -.

١٥- احتسب الأجر والثواب العظيم عند الله:

لا شك أن الدنيا لا تخلو من ابتلاءات وعقبات واختبارات قدرها العلي العليم العزيز الحكيم.

وهي لا تصفو لأحد، إن أضحكت قليلاً أبكت طويلاً وإن أعطت يسيراً منعت كثيراً.

والفرق بين المؤمن المحتسب، وبين الكافر - والعياذ بالله - أو الإنسان المتشكي أو المتذمر أو الساخط - نسأل الله السلامة - هو في الثواب في الآخرة، وحسن الجزاء للأول -بفضل الله-، بل وسلامته من عقاب الآخرة - برحمة الله -.

والجزاء الجنة...

انظر إلى وصف الجنة لا حرمنا الله منها ووالدينا وأحبتنا والمسلمين [ومن الممكن أن تغمض عينيك قبيل نومك أو أثناء اشتداد كربك و تتخيل وصف الجنة]:

- أهل الجنة لا يمرضون ولا يحزنون، ولا يتعبون ولا يهتمون، نعم، لا يهتمون أبدًا.
- نعيم دائم وسعادة مستمرة.
- شباب لا يفنى.
- ثياب لا تبلى.
- في غرف يُرَى ظاهرها من باطنها ، وباطنها من ظاهرها.
- يتوفر فيها كل ما يتمناه الإنسان.
- أهل الجنة يتزاورون، وهم يجلسون على سرر متقابلين. يتكئون على الوسائد الناعمة،ومساكنهم القصور والخيام واللؤلؤ المجوف.
- يطوف عليهم ولدان مخلدون كأنهم اللؤلؤ المنثور.
- حليهم وتيجانهم الذهب والفضة.
- ولباسهم فيها حرير.
- وشرابهم الماء العذب الطهور، والعسل المصفى، واللبن الطيب والخمر الذي لا يصدع.
- وطعامهم، الفواكه اللذيذة الكثيرة، ولحم طير مما يشتهون.

- فيها يسير الراكب في شجرة من أشجارها مائة عام لا يقطعها.
- طول الخيمة فيها ستون ميلا.
- فيها خيرات الأخلاق حسان الوجوه المطهرات المقصورات في الخيام.
- قصورها شاهقة.
- قطوفها دانية.
- عيونها جارية، وأنهارها متدفقة عذبة.
- سررها مرفوعة، وأكوابها موضوعة.
- وسائدها ناعمة ومصفوفة.
- أرضها ترابها الزعفران، ورائحتها أطيب من المسك.
- تحية أهل الجنة فيها سلام.

قال تعالى: ﴿ وَأُدْخِلَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ ۖ تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَٰمٌ ﴾ [إبراهيم: ٢٣].

إنها تستحق الصبر والطلب والاحتساب، ومن يؤمن بالله ويعمل صالحاً، ويحتسب ما أصابه من بلاء في الدنيا أو هم أو غم أو مصيبة يدخل الجنة برحمته سبحانه، يقول سبحانه وتعالى: ﴿ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴾ [الرعد: ٢٤].

ويقول جل وعلا: ﴿ وَقِيلَ لِلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ مَاذَآ أَنزَلَ رَبُّكُمْ ۚ قَالُوا۟ خَيْرًا ۗ لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا۟ فِى هَٰذِهِ ٱلدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۚ وَلَدَارُ ٱلْءَاخِرَةِ خَيْرٌ ۚ وَلَنِعْمَ دَارُ

ٱلۡمُتَّقِينَ ۝ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُۖ لَهُمۡ فِيهَا مَا يَشَآءُونَۚ كَذَٰلِكَ يَجۡزِي ٱللَّهُ ٱلۡمُتَّقِينَ ۝ ٱلَّذِينَ تَتَوَفَّىٰهُمُ ٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُمُ ٱدۡخُلُواْ ٱلۡجَنَّةَ بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ ﴾ [النحل: ٣٠-٣٢].

وعن أبي هريرة ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «إن أول زمرة يدخلون الجنة على صورة القمر ليلة البدر، والذين يلونهم على أشد كوكب دُرِّي في السماء إضاءة لا يبولون، ولا يتغوّطون، ولا يمتخطون، ولا يتفلون، أمشاطهم الذهب، ورشحهم المسك، ومجامرهم الألوة الألنجوج (عود الطيب)، وأزواجهم الحور العين، أخلاقهم على خلق رجل واحد، على صورة أبيهم آدم: ستون ذراعا في السماء (وفي رواية: لكل منهم زوجتان يُرى مُخُّ سوقهما من وراء اللحم من الحسن، لا اختلاف بينهم، ولا تباغض، قلوبهم قلب رجل واحد، يسبحون الله بكرة وعشيا) » [رواه البخاري (٦/٣٦٢- فتح)، ومسلم (١٧/١١٧١ - نووي)، والرواية الثانية رواها البخاري (٦/٣١٨ - فتح)، ومسلم (١٧/١٧٣ - نووي)].

إنّ أدنى أهل الجنة منزلة - والله تعالى أعلم - له مثل ملك من ملوك الدنيا وعشرة أمثاله، وأعلاهم منزلة له ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر [البخاري (٦٥٧١)، ومسلم (١٨٩)] - نسأل الله تعالى من فضله العظيم -.

١٦- انظر إلى من هو أقل منك نعمة واشكر الله تعالى على نعمه، واعتز بمعطياتك:

شكر الله تعالى على النعم يزيدها، وبالشكر تدوم النعم. والتحدث بنعم الله تعالى الظاهرة والباطنة يدفع الله تعالى به الهم والغم ومدعاة لسكينة النفس وجلب الفرح والسرور لها. وللأسف تجد أن

بعض الناس لا يرضى بالمقسوم له فقد يتمنى لو أن الله خلقه على صورة فلان أو في صورة أخرى.

بعض الناس يتمنى لو كان أغنى.

بعض الناس يتمنى لو كان لديه ذكوراً أو أن لديه إناثًا.

بعض الناس يتمنى لو كان لديه قصراً بدلاً من مسكنه العادي.

بعض الناس يتمنى لو أنه لم يمرض أو يُبْتلى.

وهناك من يشعر بالقهر لحصوله أو أبنائه على مستوى متوسط بين أقرانه في التحصيل أو الوظيفة أو المعطيات.

ونسي أولئك أنّ القليل أفضل من العدم.

وإنجاب البنات أفضل من العقم وربما أفضل من كثير من البنين.

والسلامة الخَلْقية أفضل من التشويه، أو العاهة المستديمة.

والمرض المحتمل أهون من المزمن، والمزمن أهون من الفتاك الخطير.

والسير على القدمين دون مساعدة أفضل من العكازين.

والعكازان أفضل من العجز الكامل عن السير.

والسكن في الملك أفضل من الإيجار.

والإيجار أفضل من التشرد في الخلاء.

وخيمة في الخلاء أفضل من السجن أو المارستان.

وزواج الزوج على المرأة أفضل من الطلاق أو الحرام.

وعدم الزواج أفضل من الابتلاء بزوج مدمن أو فاجر -نسأل الله السلامة-.

والدرجات أو المستويات المتوسطة في التحصيل أو الوظيفة أفضل من الرسوب أو العدم.

ومشاهدتك لنعيم غيرك وأنت لا تملكه أفضل من أعمى يتمنى المشاهدة. والعمى مع الإيمان والطاعة خير من الفسوق والتقصير مع الصحة والعافية، والحي أوفر حظاً من الميت في الاستزادة من أعمال الخير والطاعة وهكذا .

[من القصص الجديرة بالذكر هنا أن أحدًا من الشباب وهو حديث العهد بالاستقامة وكان يمر بشيء من الابتلاء ذهب إلى أحد مستشفيات أو دور النقاهة، فإذا به أمام شاب وسيم لا يتحرك منه إلاّ عينيه ولسانه،- وقد حدث له حادث مروري تسبب في إصابته بشلل رباعي - فحمل الشاب همَّ مواساته.. ماذا يقول له وهو عاجز لا حراك حتى نهاية عمره؟! لكنه تفاجأ بقوله له مبتسماً: «الحمد لله نحن في نعمة عظيمة من الله تعالى»!

وإذا بعينيَ صاحبنا تبرق بالتساؤل كيف؟! كيف لمثلك أن يقول مثل هذا؟ وعقب المبتلى بالعجز عن الحركة: «الحمد لله. لقد أبقى لي الله تعالى فكراً واعياً، ولساناً ذاكراً شاكراً، وكل ذكر أو شكر يكتب عند الله تعالى حسنة والحسنة بعشرة أمثالها إلى سبعمائة ضعف». فما لبث أن خرج الرجل من عنده معتبراً، متفائلاً مستحياً من نعم ربه عليه].

وكل ما يحصل للمسلم من كدر أو ينقصه من نعيم فتطهير للنفس من الذنوب، وزيادة درجات، وعلى قدر الايمان يكون البلاء وهذا من فضل الله تعالى ورحمته على عباده.

وهكذا فإن الإنسان ينظر إلى من هو أقل منه أو من هو دونه دائما في النعم ليرى نفسه فوق الآلاف من الخلق ويقنع بما

عنده ويرضى بما قسم الله تعالى له، يقول عليه الصلاة والسلام: «من أصبح منكم آمناً في سربه، مُعافى في جسده، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذا فيرها ». [رواه الترمذي ت (٢٣٤٧) وقال: حديث حسن].

ويقول ﷺ - عن أبي هريرة - ﷺ: «إذا نظر أحدكم إلى من فُضِّل عليه في المال والخلق، فلينظر إلى من هو أسفل منه» [أخرجه البخاري (كتاب الرقاق)].

وعن أبي محمد فَضَالَة بن عُبَيْد الأنصاري ﷺ، أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: « طوبى لمن هدي إلى الإسلام، وكان عيشة كفافاً وقنع » (رواه الترمذي (٢٣٥٠) .

وفي الحديث الصحيح يقول عليه الصلاة والسلام: «انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم» [رواه البخاري ومسلم].

والله سبحانه وتعالى يقول: ﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ [إبراهيم: ٧].

وفي الحديث: «... فمن رضي فله الرِّضا» [رواه الترمذي (٢٣٩٦)].

١٧- لا تبك على اللبن المُرَاق:

أو تتحسر على ما فاتك، ولا تربط الأحداث السيئة بالحظ أو تفتح الباب لعمل الشيطان:

اعلم أنّ ما يصيبك هو نصيبك فقط، ففي الحديث: « .. وأعلم أن ما أخطاك لم يكن ليصيبك وما أصابك لم يكن ليخطئك »[الحاكم في المستدرك (٦٢٤/٣)] وفي الحديث عن

عبد الله بن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: «... واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك [رواه الترمذي (٢٥١٦)]، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان». [رواه مسلم (٢٦٦٤)].

فقط احتسب ولا تقل: لو أني فعلت كذا لكان كذا، فكل شيء مقدر عليك، و«لو» تفتح عمل الشيطان.

ولا تربط الأحداث السيئة بالحظ، كثير من الناس من إذا خسر أو تعثر أو حدث له أمر ما لا يسره ربطه بالحظ فقال: أنا حظي سيئ أو ليس لي حظ أو لا فائدة، وهناك من يتشاءم من فلان وعلان أو بعض الأمور ويربطها بما يجري أو يحدث له، وهذا بالأصل حرام ومن ضعف الإيمان، والمؤمن مبتلى، ولا بد من الصبر والعزيمة، والاحتساب والمثابرة وعليك أن تهتم بإصلاح يومك، وأن تنظر إلى المستقبل وإلى الحياة بأمل من جديد وتتكل على الله -تعالى- وتحاسب نفسك لتطهيرها، وأن تواصل السير بقوة وعزيمة.

١٨- ابتسم وعود نفسك الابتسام:

ما دام في الهم تكفير لسيئاتك، وإذا صبرت على المصائب فهو خير لك، فعليك بجلب السرور، واستدعاء الانشراح، لنفسك وبث روح الدعابة والمرح المعقول مع الآخرين.

فمهما عبست الدنيا في وجهك، فليقل لسانك: الحمد لله على كل حال، ولسان حالك: من رضي فله الرضى، ومن سخط

فله السخط، وأن العبوس لن يحل المشكلة بل على العكس ربما يزيد الأمر سوءًا.

إن الضحك أو الابتسام كما قال العالم الهندي «جوبالا سوامي»: مظهر لبعض الغرائز الدفاعية عن النفس!! وهو كما قال فيلسوف الصين «لين توتانج» في كتابه الشهير «من المهم أن تعيش»: يُطهِّر النفس و- بأمر الله - يملك المزاج الهادئ والنظرة المستنيرة إلى الحياة...».

بل إنّ الابتسام (بلسم) للهموم، و(مرهم) للأحزان، وقوة عجيبة في فرح الروح.

وتبسمك في وجه أخيك صدقة، ومن نعيم أهل الجنة الضحك.

قال تعالى: ﴿ فَٱلْيَوْمَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنَ ٱلْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ ﴾ [المطففين: ٣٤]، ومن صفات الرسول عليه الصلاة والسلام التبسُّم والبشر، والمؤمن ضحوك السن.

ضحوك السن يطرب للعطايا ويفـرح إن تعـرض للسـؤال

إنّ انقباض الوجه والعبوس وعدم الرضا دليل على العجز والضعف ونقص الإيمان ويؤدي إلى نفور الآخرين، وإلى المزيد من المشكلات، فالناس تحب الإنسان القوي المبتسم، وتكره المتجهم المكفهر.

والإنسان المبتسم يرى كل ما حوله باسمًا جميلاً:

كن جميلا ترى الوجود جميلا

بعض النساء إذا كسر منها طبق فالحياة سوداء في عينيها، وإذا زاد الملح في الطعام، أو أفسد الخياط عليها فستان فكأنما مصيبة قد حلَّتْ، وإذا وجدت بعض الأوراق المتناثرة هنا وهناك

أو تأجلت بعض الزيارات والرحلات راحت تسب وتشعل نارًا من المشكلات أو ترسم لوحة رمادية من الحزن والهموم.

وبعض الرِّجال إذا أخطأ الطريق أو تعطلت عجلة سيارته، أو تأخر طعامه، أو خسر بعض ماله، أو تأجلت بعض مصالحه أو مواعيده أظهر تضاريس من الهموم والأكدار طوال يومه أو لأيام عديدة، وهذا خطأ، فالعيش بالحياة فن يجب أن يتعلم لخير الإنسان.

والحياة فيها خير وجمال لا يشعر بهما إلاّ المتفائلين ولا يستفيد منهما إلا المؤمنين ذوي الهمم العالية ، وهي لا تخلو من المباهج، ولكن مباهجها تحتاج إلى منظار داخلي رائق صاف.

والنفس الباسمة ترى الصعاب فيلذها التغلب عليها، وتعالج أمورها وتستصغر العقبات، ولا شيء ثقيل على الإنسان كالهم والحزن.

يقول إيليا أبو ماضي:

قال: السماء كئيبة وتجهما
قلت: ابتسم يكفي التجهم في السما

قال: الصبا ولى: فقلت له ابتسم
لن يرجع الأسف الصبا المتصرما

يا صاح لا خطر على شفتيك
أن تتلثما والوجه ان يتحطما

قلت: ابتسم مادام بينك والردى
شبر، فإنك بعد لن تتبسما

يقول الدكتور «لوك»: إنّ مشاعر **القلق** أو الإحباط أو أي مشاعر سلبية أخرى تختفي من الإنسان عندما يضحك من قلبه، إنّ هذا الضحك الذي يقوم على أساس امتلاك روح الدعابة

مخفف للضغوط من الطراز الأول ويؤكد ذلك الدكتور «بيليتر» وهو صفة مميزة للشخصية التي تتمتع بصحة جيدة.

إنّ قدرة الإنسان على أن يضحك على نفسه بدلاً من أن يضحك على الآخرين أو يسخر منهم – فيغضبهم، ويؤلمهم - تعزز الصحة، وقد أظهرت الدراسة التي قام بها أيضًا أن الناجحين والأصحاء يتمتعون بصفة مشتركة وهي روح الدعابة القوية، ولاسيما التي يمزحون فيها على أنفسهم.

❖ **وعلى المستوى البيوكيمائي:**

يفترض البيولوجيون أنّ الضحك يثير إنتاج "الكاتيكولامينات" (هرمونات التوتر النفسي) و"الأندورفينات" (المورفينات الطبيعية) في الدِّماغ، الأمر الذي يؤثر على مستويات الهرمون المرتبط بالمرح، وبالتالي يترتب عند ذلك، رفع عتبة تحمل الألم ويقوي مناعة الجسم[1].

ابتسم فما حال يدوم على حال، ﴿ لَا تَدْرِى لَعَلَّ ٱللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَٰلِكَ أَمْرًا ﴾ [الطلاق: ١].

ما بين غمضة عين وانتباهتها   يبدل الله من حالٍ إلى حالِ

والمبتسم يدرك أن لكل علة دواء وعلاجًا بحول الله وأن سر الجمال في الابتسام الذي يدل على التواضع وصفاء النفس فافتح لنفسك وللآخرين طاقة لضوء الشمس والنور والأمل المتجدد بإذن الله.

(١) عن الحجار، محمد (٢٠٠٢م) «عالج مشكلاتك النفسية بنفسك»، ص ٩٧.

١٩- قوّ ثقتك بنفسك وأرسل رسائل إيجابية لذاتك لدوافع داخلية فاعلة لا تقبل النقاش،

إنّ الإنسان سهل ممتنع، تؤثر به - بعد الله عز وجل - دوافع وقوى خفية وظاهرة، فهو جانب ظاهر، وجانب عميق في الشخصية.

هذا الجانب الأخير قد لا نفطن إليه رغم أهميته في التأثير في السلوك وحدوث الألم النفسي، والاضطراب السلوكي وتوتر المشاعر، أو تكوين المشاعر السلبية، والعكس كذلك، وهو يتكون من الذكريات المكبوتة، والخبرات الأليمة الدفينة، ومختلف أشكال السلوك غير السوي مرتبطة بمحتويات هذا الجانب الخفي من الشخصية والمسمى في علم النفس التحليلي بـ: (اللاشعور) أو العقل الباطن، أو الشعور الدفين.

وهو ما يقابل العقل الواعي أو «الأنا» المدركة في الإنسان. لأن هناك عقل باطن - شعور خفي - وعقل واع (فالعقل الباطن: يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع) والعجيب أنه سريع الاستجابة لأفكار الإنسان: إن خيرًا فخير، وإن شرًا فشر.

والعقل الواعي (بمثابة الربان - القائد - الذي يوجه السفينة، فهو يصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات. والعاملون في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون فهم يتبعون الأوامر، وقد يصطدموا بالصخور إذا أصدر ربان السفينة الواقف على مقدمتها تعليمات خاطئة قائمة على نتاج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية.

ويطيع العاملون في غرفة المحركات القائد لأنه هو المسئول وهو الذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بصورة آلية، فأعضاء

طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته فهم ببساطة ينفذونها.

فقائد السفينة هو ربانها والعقل الواعي هو القائد للإنسان، فهو يتلقى من العقل الباطن الأوامر التي تصدر من العقل الواعي ويقبلها كحقيقة وعندما تقول للناس تكرارًا :«أنا لا أستطيع أن أفعل كذا» عندئذ يقتبس عقلك الباطن كلمتك ويعتبرها دليلا على أنك لن تكون في وضع يسمح لك بالاستطاعة).

عندما توعز لنفسك بالفشل تأكد أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك، وأنك سوف تمضي حياتك تعاني من نقص وعوز في جميع الأشياء، بل وتعيش قلقا مترقبًا.

نعم؛ تذكّر أنّ مصادر السعادة داخلية - بعد الله - متى ما شعرنا بها جيدًا؛ إن المال قد لا يجلب السعادة لكثير من الأغنياء وهناك كثير من الفقراء سعداء.

السعادة ليست مرتبطة بمستوي الذكاء؛ عدد الأذكياء في المصحات العقلية والعيادات النفسية تمامًا مثل عدد الأقل ذكاءً.

فهل علمت الآن من أين تأتينا السعادة أمن الداخل؟ أم من الخارج - بإرادة الله -؟

نصائح للسعادة:

«بول كوستا» عالم نفس أمريكي ينصح للتغلب على **القلق** والأحزان والهموم أن يسارع المرء إلى الثقة بالله ثم بالنفس.

وينصح طبيب نفسي أمريكي آخر أن على الإنسان أن يؤمن بالله دائما... إنها شهادة من غير المسلمين فما بالك بالمسلمين أنفسهم؟!

الله تعالى يقول في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما يشاء» [رواه أحمد(٣/٤٩١)].

إنّ راحة البال والتمتع بالصحة أمران محتومان بأمر الله.

عندما تبدأ في التفكير بأي شيء يرد إلى ذهنك وتصدقه ، فإن العقل الباطن سوف يقبله ويحدثه في مجال تجربتك وخبراتك، ويشير علماء وأطباء النفس إلى أن الأفكار عندما تنقل إلى العقل الباطن فإنها تحدث انطباعات في خلايا المخ، وبمجرد أن يتقبل العقل الباطن أية فكرة، فإنه يبدأ في الشروع فورًا في وضعها موضع التنفيذ، ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والقوة الحكيمة اللامحدودة الكامنة في داخلك كي يشق طريقه - بإرادة الله تعالى -.

فعندما تقول - على سبيل المثال - فلان حسود أو يحسدني... وإنني لا أحب رؤيته. ثم تأتي مناسبة يحضر فيها فلان معك وتجلسان على طاولة طعام واحدة، سوف يحدث في الغالب عسر هضم، لأن عقلك الباطن يقول لك بأن عقلك الواعي الرئيس يخشى الحسد منه.

❖ **مثال آخر:**

عندما تقول: إنني لا أحب «البامية» ثم تأتي مناسبة يقدم لك فيها «بامية»، قد - وليس مستغرباً - يحدث لك غثيانًا، لأن عقلك الباطن استجاب لعقلك الواعي وقال بأنه لا يحب «البامية» أصلاً.

هذان مثالان يوضحان الفوارق البارزة وطرق عمل عقلك الباطن وعقلك الواعي. تمامًا كالشخص المتفائل والآخر

المتشائم، أحدهما لديه إيحاء بالخير فتستجيب له النفس، والآخر لديه إيحاء بالشر فتستجيب له النفس كذلك.

كيف يستجيب عقلك الباطن؟

عندما تكرّر: (أنا سعيد). (أنا مطمئن)، (أنا مازلت في حيويتي)، (ومحبوب)، على هذا المنوال تكرر هذا الكلام مرات عديدة في اليوم لمدة أسبوعين مثلاً، ستجد نفسك كذلك بإذن الله تعالى.

إنها عملية تشبه ضبط ساعتك «البيولوجية» للاستيقاظ لأمر هام في وقت محدد كوقت الصلاة.

إنّ الانفعال ينتج عن التفكير ولذا فضبط التفكير يؤدي إلى ضبط الانفعال، وتستطيع أن تغير تفكيرك إلى تفكير إيجابي بتغيير أحاديثك الداخلية والخارجية التي هي في الأصل في تكوين وجدانك.

يقول الدكتور العالمي (نورمان فينسنت): «أنت لست ما تعتقد أنك هو، بل أنت ما تفكر به».

«إننا لا نرتجف بسبب الخوف، بل نشعر بالخوف لأننا نرتجف».

من هنا عليك بتهيئة ذاتك للشعور بالأمان والراحة، وعليك بمراقبة طريقة تحدثك مع ذاتك، واحرص على عدم ترديد الأفكار المثيرة للخوف والرعب أو الانهزامية داخلها.

تعلم أن تقبل ذاتك وأن تسامحها ولا تقسو عليها بالإنكار والتصغير واللوم أو التحقير عندما تخطئ.

إنّ الكلام السلبي مع الذات يولد عادة **القلق** والاكتئاب وغير ذلك من النتائج المدمرة للصحة النفسية وعلى نقيض ذلك

يكون الصواب أن لا تجرم ذاتك بأن تقول: «أنا غبي»، «أنا سيئ»، «أنا تافه»، قل لذاتك ما ترغب أن يقوله الناس لك، وقل: أنا أحب النجاح وفي الطريق إليه حتى تنجح، واملأ عقلك بأفكار الحب والحيوية والسلام والشجاعة والتفاؤل والأمل.

إذن يجب عليك أن تتعلم فن كتابة الرسائل الجميلة المتفائلة لعقلك الباطن كي تستلم من أعصابك الحسية برقيات إطمئنان وسعادة، وكي تكتشف عالمًا جميلاً آخر، أول ما يشعر بجماله البارع أنت، تغير في محتوى التفكير ليس بمشرط الجراح، ولكن بالجراحة النفسية العقلية بعد إرادة الله الذي لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.

وتذكر أن حياتنا هي ما تصوغه لنا أفكارنا بعد الله.

٢٠- احرص على التفاؤل وأحسن الظن بالله تعالى وانظر للوجه الآخر الجميل للأشياء:

انظر لنصف الكأس الممتلئة وليس للنصف الفارغة منها، عوِّد نفسك الردود المتفائلة، قل دائما إذا سألك أحد عن أخبارك: الحمد لله بخير، من حسن إلى أحسن، وفي نعمة وعافية من الله، وإذا وصفت الشمس فلا تقل: حارّة! بل قل: مشرقة ودافئة.

والآخرون مصدر أنس لا مصدر إزعاج، والعمل مثير للمتعة والحيوية، لا مصدر الهموم والعُصَابية.

وتبيِّن نتائج كثير من الدراسات النفسية: أنّ الذين ينظرون إلى الحياة نظرة متفائلة مشرقة.. أصدق حكما وأدق تقديرا للزمن من التعساء والمحزونين...

فالزمن عند الآخرين يسير وكأنه يخطو بقدمين رازحتين بالأثقال.. فتبدو لهم الساعات والدقائق.. بل الثواني أيضا.. كما لو كانت تمر أبطأ مما تمر في الحقيقة.

هـذا الأمـر يـؤكده ديننـا الحنـيف، حـيث نجـد ضـمن النصوص الشرعية ما يدعو إلى التفاؤل ويربطه بالسعادة، ففي الحديث القدسي، عن أنس ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «قال الله تعالى أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني» [حديث صحيح].

ويمكن عمل تدريب عن الإنصات إلى العالم بأن تستشعر الأشياء العادية من حولك تكلمك عن ذاتها وعن علاقتها معك، كأن تخاطبك صورة عادية ملقاة على طاولة أو مهملة في زاوية قائلة: «انظر إليَّ أنا جميلة رغم أنني لا أتحرك، تأمل فيَّ واكتشف جمالي» والبحث عن الجمال فيما لا تظنه جميلا.

وعلى سبيل المثال يمكن أن يرى الآخرون شخصًا أقل من المتوسط في الجمال أما أنت فيمكنك أن تراه مبهرًا إما بمرحه أو ذكائه أو لباقته في الحديث أو حسن تصرفه في المواقف، وهكذا، فالتفاؤل طاقة عجيبة في تحسين الصحة بل والأمور الحياتية بإرادة الله مع ما هو عليه المتفائل من حسن الثواب بفضل الله.

عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «لا يفرك مؤمنة مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر» [رواه مسلم (١٤٦٩)].

إنّ المتفائلين من أذكى الناس وأكثرهم حظًا وأوفرهم ربحا، لأنهم يملكون ثمار اليقين فيربحون في الدنيا والآخرة، المتفائل يتذكر الوجه الجميل للأشياء وينسى الوجه الآخر، يتذوق حلاوة العسل، وينسى لسع النحل، يستمتع بعبير الورد ولا يثنيه الشوك، يبهجه نور القمر وحسن النجوم في غسق الليل، ويدرك أن بعد الظلام الحالك يولد الفجر المضيء بالنور والخير المشرق المتجدد، وبعد مخاض الألم يولد الأمل والفرح، وهو سعيد لأنه يوقن أن مع العسر يسرا، وأن الله تعالى مع الصابرين ليوفيهم أجرهم بغير حساب.

وعن التفاؤل:

يقول الدكتور«مايكل شيار» أستاذ علم النفس بجامعة كارنيجي ميلون: "إن هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والاستسلام لفكرة الصحة السيئة والموت.

ويعني هذا أن الاعتقاد بفكرة مسيطرة والاستسلام لفكرة المرض وتوقعه، قد يعطي الضوء الأخضر لجهاز المناعة ليضعف، ومن ثم تضعف مقاومة الجسم للمرض.

إنّ للتفاؤل دورًا فعالاً بإذن الله من حيث إن الأشياء الطيبة تحدث لمن يتوقعونها، ويبدو أن هذا التفاؤل يولد روح المقاتلة ".

وتأمل في هذه القصة:

لقد كان لأحد الملوك وزير حكيم، وكان الملك يقرِّبه منه ويصطحبه معه في كل مكان. وكان كلما أصاب الملك ما يكدره قال له الوزير: «لعله خيرٌ» فيهدأ الملك. وفي إحدى المرات قُطع إصبع الملك فقال الوزير: «لعله خير» فغضب الملك من قوله غضباً شديداً، وقال مستنكراً حانقاً: ما الخير في ذلك؟! وأمر بحبس الوزير، فقال الوزير الحكيم: «لعله خير»، ومكث الوزير فترة طويلة في السجن. وفي يوم خرج الملك للصيد وابتعد عن الحراس ليتعقب فريسته، فمر على قوم يعبدون صنماً فقبضوا عليه ليقدّموه قرباناً للصنم، ولكنهم تركوه بعد أن اكتشفوا أنّ قربانهم إصبعه مقطوع، فانطلق الملك فرحاً بعد أن أنقذه الله من الذبح تحت قدم تمثال لا ينفع ولا يضر، وأول ما فعله فور وصوله القصر أن أمر الحراس أن يأتوا بوزيره من السجن،وسرعان ما اعتذر له عمَّا صنعه معه، وقال: إنه أدرك الآن الخير في قطع إصبعه، وحمد الله تعالى على ذلك. ولكنه

سأله قائلاً: عندما أمرت بسجنك قلت: «لعله خيرٌ» فما الخير في ذلك؟ فأجابه الوزير: أنك لو لم تسجني لصاحبتك في الصيد فكنت سأقدم قرباناً بدلاً منك... فكان في صنع الله كلّ الخير».

إنها قصة تحاكي أخرى في حسن الظن. وقد كان أحدهم يحسن الظن بربه في كل ما يحدث له. ويقول «ربما كان خيراً»، وذات يوم أراد رجل اختباره في سلب ماله وحلاله مُدعياً بأن اللصوص وقطاع الطرق قد سلبوه وجردوه من كل ما يملك. وقد عمد الرجل إلى أحد الكهوف بأحد الجبال ليخبئ به ذلك المال والحلال، لكن الرجل لم يلبث أن وقف مذهولاً من موقف ذلك المحسن الظن بربه وهو يقول: " ربما كان خيراً " بل وما لبث حتى أصبح الأمر كذلك حيث سطا قطاع طرق ولصوص حقيقيون على القرية وأخذوا كل ما فيها من حلال وممتلكات. ولم يتبقَّ سوى حلال ذلك الرجل وماله مختبئاً داخل الكهف!

والمتأمل في قصة الخضر مع نبي الله موسى عليهما السلام يدرك كيف كان خرق السفينة خيراً لأصحابها، وعيبها نجاة لهم لا هلاكاً بعلم الله تعالى وإرادته.

والتفاؤل والأمل والثقة برحمة الله وعدم اليأس من صفات المؤمنين المهتدين، قال تعالى: ﴿ وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِۦٓ إِلَّا ٱلضَّآلُّونَ ﴾ [الحجر: ٥٦].

وقد ورد عن صهيب ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» [رواه مسلم (٢٩٩٩)].

ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فقد كان عليه الصلاة والسلام يحب الفأل الطيب ويكره التشاؤم والطيرة وينهى عن ذلك، بل إن ذلك مما ينافي أو يضعف الإيمان.

٢١- كن متسامحا، وصل رحمك، وأعط جانبًا من اهتمامك بالناس:

إنّ احترامك للناس على كل حال، والترفق معهم، وعدم تصيد أخطائهم أو زلاتهم، والاهتمام بحديثهم وحسن الإصغاء لهم مما يساعد على حبهم، والاستقبال الجيد منهم واتخاذ القرارات الصائبة معهم.

وهو مما يشجع على ثقتهم وتقديرهم لك، ومن ذلك أيضا وأفضله صلة الأرحام، وتفقد أحوالهم واحتياجاتهم وفي مقدمتهم الأبوان، فالأخوة، ثم بقية الأقارب. فعن عائشة رضي الله عنها، عن النبي ﷺ قال: «الرحم معلقة بالعرش تقول: من وصلني وصله الله ومن قطعني قطعه الله» [متفق عليه. البخاري (١٦١/٥)، ومسلم (٩٩٩). وأخرجه أحمد (١٦٩٠)].

وعليك بالتودد للوالدين، وبالإحسان إليهما، قال تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ﴾ [الإسراء: ٢٣].

وأخرج أحمد في «المسند» عن أنس ﷺ أنّ النبي ﷺ قال: «من أحبَّ أن يُمَدّ له في عمره وأن يزاد له في رزقه فليبر والديه وليصل رحمه» [«المسند» (١٣٤٢٥)، (١٣٨٣٨)].

وعن أبي أيوب خالد بن زيد الأنصاري ﷺ أنّ رجلاً قال: يا رسول الله، أخبرني بعمل يدخلني الجنة، ويباعدني من النار. فقال النبي ﷺ: «تعبد الله ولا تشرك به شيئا، وتقيم الصلاة، وتؤتي الزكاة، وتصل الرّحم» [متفق عليه، البخاري (٣٥٠/١٠، ٣٥٤)، ومسلم (٢١٥)].

لولقد كان من أمر أحد المسلمين التيسير والتوفيق في أموره في الوقت الذي لا يخلو أمر غيره من حصول عقبات أو تعثر، مما حدا بأحد رفاقه أن يسأله ذات مرة عن سر ذلك التوفيق والخير له، فأجاب أنه بفضل الله تعالى أولاً ثم ببركة دعاء الوالدين. وقال: إن لي أم كثيرة الدعاء لي، وأنا حريص على برّها!.

ومن آثار البر استجابة الله لدعائك، ومغفرته لك، وزيادة لك في رزقك، وتيسير أمورك، وراحة لقلبك وضميرك،وكفاك أن رضا الله تعالى من رضائهما.

والإحسان إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع المعروف مما يُزيل الهم والغم ويجلب الاطمئنان والفرح للنفس، وعندما يحتسب الإنسان ذلك الأمر عند الله تعالى يُخبر لذة لا يخبرها الآخرون ويشعر بقوة وفعالية، مع ما هو عليه من الأجر عند الله تعالى. قال تعالى: ﴿ لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ [النساء: ١١٤].

وعليك بحب ومساعدة الناس وخدمتهم، وحسن الخلق معهم، واختيار الأسلوب الأمثل في الحديث معهم أو نصحهم وتطييب خاطرهم والسؤال عنهم، وعليك بالثناء عليهم وامتداح ذوقهم وإدخال السرور على قلوبهم، وهو من أحب الأعمال إلى الله - تعالى - كما قال عليه الصلاة والسلام: «أحب الأعمال إلى الله - عز وجل - سرور تدخله على مسلم» [رواه الطبراني في الكبير (١٢/٤٥٣)].

ومن دواعي السرور مبادرة الآخرين بالأخبار السارة، وقضاء حوائجهم، أو مساعدتهم في ذلك، وتقديم الهدايا لهم بين فترة

وأخرى لقوله عليه الصلاة والسلام: «تهادوا تحابوا» [سنن البيهقي (١١٧٢٦)، صحيح الجامع - الألباني (٣٠٠٤)]، وهي مما تولد المحبة والوصال، وفي هذا يقول أبو العتاهية:

هدايا الناس بعضهم لبعض   تولد في قلوبهم الوصالا
وتزرع في القلوب هدى وودًا   وتكسوهم إذا حضروا جمالاً

ولا تنسَ مداعبة الأطفال، وإدخال الأنس والسرور عليهم وملاطفتهم والترويح عنهم وتفقد حاجاتهم بدءًا بأطفالك أو أطفال المقربين والأيتام، وفيه أجر عظيم، وفي الحديث: « البر حسن الخلق »، وفي الحديث أيضاً: « أتق الله حيثما كنت واتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن ». وقال أبو الحسن البصري: «لكي تكون حسن الخلق يجب أن تتوفر فيك: لين العريكة، ولين الجانب، وطلاقة الوجه، وطيب الكلمة».

وعليك مع الناس بالتسامح والصبر عليهم.

إنّ التسامح يعني أن تفوّض أمرك إلى الله في غضبك وكربك. بمعنى أن تكون واعيًا للإدراك، لأن المتسامح بطل بلا ضحية، والتسامح عملية مستمرة وليست شيئًا نقوم به مرة أو مرتين.

إنّ الغضب والقطيعة لا يمنحان ما نصبو إليه وهما يُعَقِدان المشكلات ويزيدانها سوءًا وأفضل لك أن تنظر إلى الناس دائماً لا كمهاجمين ولكن كخائفين يلتمسون منك العون والحب.

إنّ التسامح قوة ووسيلة تجعل عبء الحياة أقل ثقلا مما هو عليه، ولنا في رسول الله ﷺ وصحابته وأتباعه القدوة الحسنة فلم يكونوا ليثأروا لأنفسهم، ولكن في انتهاك حرمات الله تعالى.

كما أنّ الكلمة الطيبة، والتصرف الحسن مع التسامح، رصيد في (بنك) العواطف تسحب منه في أي وقت تشاء، ولاسيما عندما تخطئ أو تقصر دون قصد طبعاً، وهناك في الجنة منزلة عظيمة أو نعيم كبير لمن يعفو ويصفح مع مقدرته على العقاب، أو رغم قدرته على الانتقام وأخذ الثأر.

وتجنب مع الآخرين أساليب الشر وأصوله ومسببات الاضطراب النفسي، وهي: الكبر - الذي منع إبليس من السجود لآدم - والحرص - الذي أخرج آدم من الجنة - ، والحسد - الذي حمل ابن آدم على قتل أخيه - ، وكذلك تجنب الظلم، فهو ظلمات يوم القيامة وأبعد عن الفحش والإساءة. وفي الحديث: «إن شر الناس منزلة يوم القيامة، من تركه الناس اتقاء فُحْشِهِ».

وتأكد أن الاهتمام بالآخرين أو الإيثار والعطاء لهم دون مِنَّةٍ مع ما فيه من الأجر والثواب يعزز من المناعة الذاتية لديك بحول الله.

يقول الدكتور«بيليتر»: إنّ الأفراد الذين شملتهم دراسته في موضوع تعزيز المناعة الذاتية والصحة النفسية للإنسان، كانوا يهتمون بتقديم الخدمات إلى الآخرين، كانوا يشعرون دائما بأن عليهم التزامًا تجاههم من أجل إيجاد عالم أفضل، ولاسيما أنهم حققوا نجاحًا في حياتهم يجعلهم يرغبون في أن يَردُّوا إلى المجتمع نصيبًا منه، وقد أظهرت الدراسة أن الإيثار منفعة بدنية وعقلية ويرتبط إلى حد ما بطول العمر -بعد مشيئة الله تعالى -ومصداق هذا قول النبي ﷺ: «ولا يزيد في العمر إلا البر» [رواه الإمام أحمد: المسند ٥/٢٧٧].

وفي حديث عن أنس ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال: «من أحبَّ أن يبسط له في رزقه ويُنسأ لَهُ في أثره، فليصل رحمهُ» [متفق عليه].

ومعنى «يُنْسأ له في أثره» أي: يؤخر له في أجله وعُمره.

وفي إحدى دراسات الدكتور «بيليتر» جعل مجموعة ممن شملتهم الدراسة يشاهدون فيلمًا عن امرأة معروفة عالميًا بخدمة الفقراء، وجعل مجموعة أخرى تشاهد فيلمًا عن النازيين.

ووجد أنّ المجموعة التي شاهدت فيلم النازيين لم تتغير الأجسام المضادة في دمها، والتي تحمي الجسم - بإذن الله تعالى - ضد أمراض التنفس كالإنفلونزا أو نزلات البرد المعدية، ولكنه وجد ازديادًا كبيرًا في هذه الأجسام المضادة بين الذين شاهدوا فيلمًا عن تلك المرأة الخدومة للفقراء.

وأكد هذه الدراسة كل من: «ليز بيركمان»، «ودين أورنيسن» بجامعة كاليفورنيا، حيث وجدا من خلال دراستهما أن أداء الأعمال الخيرة للغير بدون مصلحة منتظرة، يُعجِّل في شفاء المريض ويساعده على التئام جراحه النفسية والجسمية على السواء.

إنّ حسن الخلق والتعامل بالتي هي أحسن والعطاء بلا مِنّة مما يحث عليه ديننا الحنيف، وله آثاره الطيبة في الدنيا والآخرة، وإنّ الاهتمام بالناس مدعاة لحبهم وتعاطفهم، ودعمهم عاطفيًا، وتأييدهم وهو في ذاته مفيد لصحة الإنسان النفسية وهو من الإيمان، ومدعاة لحب لله تعالى، تذكر قوله تعالى: ﴿ وَٱلْكَـٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [آل عمران: ١٣٤]، وقوله ﷺ : «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» [البخاري (١٣)].

٢٢- مارس الرياضة واجعلها من البرنامج اليومي:

قم بممارسة الرياضة كلما سمحت لك الفرصة، بل أجعل وقتاً مخصصاً للقيام بها، في كل يوم حتى أثناء تأدية العمل وذلك لفك عضلات الجسم وتقويتها وتنشيطها، وتنشيط الدورة الدموية والترويح عن النفس وتخفيف حدة القلق والتوتر. كالمشي في الهواء الطلق مثلا، وتسلق السلالم بدلاً من ركوب المصعد، والمشي داخل المكان وأنت تتكلم بالهاتف الجوال أو (اللاسلكي) أو تقرأ بعض الكتب أو الأوراق أو الصحف بدلاً من الجلوس على المقعد، والوقوف والانتصاب والحركة بين الحينة والأخرى وأنت تجلس لمزاولة أعمال الحاسب الآلي، أو بعض الأعمال الأخرى، والمشي إلى زميل في مكتب آخر في مقر العمل تحتاج إلى محادثته بدلاً من أن تهاتفه وداخل المكتب يمكنك أداء بعض تمارين القوة كالوقوف على رجل واحدة ثم القيام بثني الرجل الأخرى للخلف، ثم استبدال الرجل الأولى بالأخرى وتكرار ذلك، ولفك الشد العصبي يمكنك الجلوس على الأرض وتحريك رأسك إلى اليسار وأسفل جسمك إلى اليمين، مع التكرار والاستبدال.

ويمكنك الجلوس على كرسي، ثم ترفع رجلاً واحدة وتمدها مستقيمة، قم بتثبيت هذا الوضع مدة ثانيتين، ثم أنزل الرجل حتى تقرب من الأرض دون أن تلمسها، وحافظ على هذا الوضع عدة ثوان ثم استبدل بالرجل الأخرى. كرِّر التمرين ١٥ مرة لكل رجل.

أو أن تقوم بوضع كلتا اليدين على ذراعي المقعد، وببطء ارفع نفسك عن المقعد، ثم ارجع إلى وضع الجلوس ولكن لا تلمس المقعد، حافظ على هذا الوضع بضع ثوان. كرر ١٥ مرة. (هذا التمرين مفيد للأكتاف والصدر).

أو ضع يدك على طاولة المكتب وتمسك بها. أدفع الكرسي إلى الوراء ببطء حتى يكون رأسك بين ذراعيك وانظر إلى الأرض، ثم عد إلى وضعك الأول. كرر ١٥ مرة لتقوية عضلات الظهر والذراع ويمكنك لفك العضلات مد ذراعيك فوق رأسك نحو السقف، وبعد ١٠ ثوان مدّ اليد اليمنى أعلى من اليسرى ثم استبدلهما، وتكرار ذلك عدة مرات.

وعليك بممارسة بعض الألعاب الرياضية المناسبة، مثل ركوب الدراجة، أو الكرات الخشبية المدحرجة، والتجديف، والجولف، وكرة المضرب (التنس)، والقفز بالحبل، أو السباحة في مياه البحر، أو الأنهار، أو عبر المسابح الصناعية، ويجب أن تختار الأوقات المناسبة للرياضة، ولا تجعلها بعد الأكل مباشرة أو بعد امتلاء المعدة بالطعام، بل يجب اختيار الأوقات المناسبة للأداء ويفضل أن يكون ذلك في الصباح وقرب نهاية اليوم في المساء، ويجب الحرص على أداء التمرينات بصفة منتظمة. كما يجب مراعاة اختيار الأدوات والملابس المناسبة للرياضة ومراعاة أخذ وقت لتسخين العضلات لمدة تتراوح ما بين ٣ و ٥ دقائق قبل الخوض الجاد في التمارين وابدأ بطيئاً ثم تسارع، وفي نهاية التمارين خفف من شدتها تدريجياً بين ٣ و ٥ دقائق استعداداً للتوقف، ومع الإكثار من شرب الماء خلال النهار لتعويض السوائل المفقودة.

والتدريبات الرياضية لها أكثر من فائدة، منها:

- أنها تنشط الدورة الدموية داخل الجسم.
- أنها تؤدي إلى إفراز مواد تساعد على اعتدال المزاج النفسي العام.
- أنها تخلص الجسم من طبقات الشحوم الضارة وارتفاع نسبة الدهون بالدم.

- يمكن - بحول الله - أن تعيق حدوث الأمراض القلبية الوراثية من خلال تنشيط البدن، والزيادة من صحة القلب من خلال تحسين قدرة القلب على التفاوت في السرعة، أي من وضع الاسترخاء إلى وضع " التدفق ".
- والتدريبات الرياضية تقلل أيضا من تخزين الماء والصوديوم في الجسم مع تنشيط للجهاز الهضمي، وتقوية لعضلات البطن.
- وتقلل التدريبات الرياضية من توتر العضلات، والتوتر النفسي الذي يبدو على هيئة **قلق** .. أو ألم في العضلات... أو اضطراب في النوم... وهي مفيدة للجنسين وللصغار والكبار على السواء كما أنها مفيدة في فترة النقاهة من العمليات الجراحية وفي التخفيف من أثر الصدمات العاطفية، وفي حالات الإحباط.
- الرياضة المنتظمة اليومية المعتدلة في الهواء الطلق هي جزء من البرنامج العلاجي لعلاج **القلق** والاكتئاب.

ويرى باحث في علم النفس الرياضي وهو «صامويل جونسون Samuel Ghonson» بأن ممارسة الرياضة تعتبر وسيلة ناجحة للتحكم في التوترات النفسية، وللتنفيس عن نزعة العدوان المكبوتة لدى الإنسان والتعبير عنها بكيفية مشروعة، وتلعب أيضًا دورًا أساسيا في احتفاظ الإنسان بتوازنه العقلي وشعوره بالسعادة مع تجدد نشاطه وحيويته، وشعوره بالراحة والاسترخاء.

كما أنّ ممارسة الرياضة بصورها المتعة تقي الشباب من الوقوع في براثن الصراعات النفسية، التي تجعله أكثر عرضة للأمراض النفسية والعقلية، يضاف إلى ذلك تمكين الشخص من الاستفادة من القيمة الغذائية، وزيادة الثقة بالنفس واحترام الذات التي يحتاجها الأفراد، وهذه الفوائد يمكنها أن تنعكس على الحياة العامة للفرد لتجعله أكثر إنتاجية وكفاءة في أموره المختلفة.

٢٣- لا تقطب جبينك أو تشد عضلات وجهك، أو جسمك بل تعود على البسط والاسترخاء:

إن الانبساط في العضلات يؤدي إلى الرَّاحة، ويعكس صورة لإنسان مطمئنّ واثق يحبه الناس وينجذبون إليه، فكم هو جميل ومفيد أن تتعلم التحكم الجيد في بسط العضلات والسيطرة على الأفكار والأحاسيس الداخلية من خلال **ممارسة الاسترخاء.**

والاسترخاء عبارة عن تمارين وأساليب هامة وبسيطة للوصول إلى مرحلة ارتخاء العضلات عن طريق التنفس العميق وزوال الشد العضلي ومن ثم الاسترخاء الذهني ويفضل ممارسة الاسترخاء في مكان هادئ ومريح، وبعد حمامات السونا، أو قبيل النوم[1].

٢٤- تخيل (من خلال الصورة الذهنية):

صور للتخيل:

* **الصورة الأولى:** تخيل الهم والمشكلات الصعبة أنها نفايات. وتخيل أنك تجمعها داخل كيس كبير ثم تقوم بإغلاقه بإحكام ثم ترميه داخل بحر عميق يتراءى أمام مخيلتك، أو تشعل فيها عود ثقاب بلا رجعة.

* **الصورة الثانية:** تخيل جسمك (كجورب مطاطي) ملقى فوق أريكة أو مقعد حولك.

* **الصورة الثالثة:** تخيل حالتك في توتر شديد وردة فعل أحد المسؤولين أو الزملاء العنيفة أمامك.

الصورة الرابعة: تخيل حالتك تتحدث في هدوء أكثر وأكثر وردة فعل الآخر المسترخية والمتبسمة لك أو المنصتة بإعجاب وسرور لكلامك.

---

(١) مرفق ملحق عن الاسترخاء في الجزء الأخير من الكتاب.

٢٥- تأمل وتفكر:

صور للتأمل:

* **الصورة الأولى:** انظر إلى قطة نائمة في الشمس أمامك أو تحت أريكة جانبية، وعلى رأي «كارينجي»: أنا لم أر قطة متعبة، أو قطة مصابة بالانهيار العصبي أو مصابة بالأمراض العصبية أو القلق أو القرحة.

* **الصورة الثانية:** تأمل ما يحدث لك من أمور وقل في نفسك: "كبرها تكبر وصغرها تصغر بأمر الله"، وتخيل لو أن ما حدث أكبر أو أكثر ضرراً مما حدث لك بالفعل.. وردد بنفس راضية: "الحمد لله على كل حال"، و"قدر الله وما شاء فعل".

* **الصورة الثالثة:** تأمل عصفوراً صغيراً تقوم أمه بإطعامه ورعايته وتفكر في رحمة الأم، بل في رحمة الله تعالى الذي سخرها لذلك، وقل في نفسك إن الله تعالى أرحم بي من هذه الأم بولدها، بل أرحم بي من نفسي سبحانه.

* **الصورة الرابعة:** انظر إلى نملة وهي في طريقها إلى إيصال طعامها إلى منزلها، تأمل في اجتهادها وصمودها وعدم يأسها، وقارن قوتك بقوتها، وإرادتك بإرادتها، وهي تسلك طريقها بتحد وأمل ولا تثير غباراً خلفها.

* **الصورة الخامسة:** تأمل في الكون من حولك؛ الإعجاز في صنعه، وجماله ونظام سيره، تأمل في خلق الله تعالى لك، وتأمل في خلق السموات والأرض وما بينهما

واختلاف الليل والنهار، وتعاقب الشمس والقمر، وتأمل الجمال والإتقان والإبداع في الطبيعة النباتية والإنسانية والحيوانية، وفي كل شيء جميل ومعجز تراه في الحياة. من خلال لحظات تقتطعها من يومك أو أثناء مشاغلك بالنهار أو الليل وأنت تُسبَحُ للخالق المبدع العظيم إنك بهذا تستمد قوة إيمانية، وشعورًا غامرًا بالأمان النفسي.

٢٦- عليك بالاعتراف الواقعي الإيجابي، والاستعداد لقبول النتائج:

من خلال وضع الأمور في قالب من الواقعية دون مبالغة أو تضخيم أو تعميمات، ومن خلال اعترافك بشخصيتك المتميزة وبصمتك الفريدة وإضافتك الجديدة لهذا العالم من حولك، أنت كما هو أنت، كما خلقك الله - تعالى - عليه، والاعتراف بنصيبك وبجهودك، واحترام إنجازاتك مهما صغرت وإن لم تستثمر، فالمطلوب منّا العمل وليس النجاح بالضرورة، واجعل ما قدمته من فائدة أو إيجابيات في شخصيتك فوق خريطة وجدانك، وأعمل بفطنة وذكاء وليس بجهد أكبر وأطول، وتذكر بأن العمل اليسير والمفيد المستمر أفضل من العمل الشاق، الذي لا يستمر وتذكر بأن الأعمال الصالحة برحمة الله سبيل للتوفيق والفلاح، ومن خلال الاعتراف بأن الحياة عموماً فيها صعود ونزول، ولها وجهان: أحدهما جميل ومشرق، والآخر عابس متجهم، لكنه على كل حال لا يستمرّ.

وكن مستعدًا للقبول بالنتائج.. لأنّ القبول بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على نتائج أي فشل، ولا تلح على إلقاء

المسؤولية على عوامل خارج نطاق سيطرتك فهو مما يشعرك بالعجز والضعف.

يقول الفيلسوف الصيني «ليمن يوتانغ» في كتابه الشهير أهمية الحياة: «إن راحة البال الحقيقية تنبع من القبول بالاحتمال الأسوأ، أعتقد أن ذلك يعني في علم النفس تحرير الطاقة».

وتحرير الطاقة من الوجهة النفسية يعني أنه لن يكون لدينا ما نأسف لضياعه. وهذا يعني تلقائيا لدينا كل شيء. من خلال هذه الطريقة يمكنك محاولة إعادة بناء نفسك.

إنّ أي خسارة دون أن نخسر رضا الله تعالى فهي ليست خسارة، ولا تستحق سحق الذات أو تدميرها أبدًا مهما كانت وعليك قبول هذا الأمر والتسليم به، يقول تعالى: ﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَـٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ۝ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ [الحديد: ٢٢-٢٣].

ولا تنس أن رصيدًا ينتظرك في المستقبل الأخروي عندما ترضى وتسلم بما يحدث لك.

٢٧- حوّل أوقات الانتظار إلى لحظات متعة وفائدة:

انظر إلى بصيص الأمل بين غيوم المجهول: لا شيء يفتت السعادة أو الصحة النفسية والجسمية للإنسان بعد إرادة الله -تعالى- كالتوتر وحرقة الأعصاب أثناء انتظار حدث ما يهمنا أو نتحراه، أو في معرفة خبر يعنينا أو الخوف من حدوث مصيبة أو كارثة أو أمر مزعج. وقد قيل في الأمثال: «المصيبة أرحم من انتظارها».

وهناك تجارب وظروف أو شواهد عديدة تعلمنا بإذن الله أن من الحماقة أن نكتفي بالركون إلى النظر في عقارب الساعة أو إلى قضم أظافرنا في انتظار تحقيق سعادتنا أو أمر ما يهمنا، وأن آجمل منها أن ننشغل بعمل ما إيجابي يحطم قلقنا بدلاً من تحطيم أعصابنا، والرابح هو الذي يستطيع القيام بالرحلة الرهيبة خارج حدود الصمت مروراً بتحديات ذاته وصولاً للعالم الجميل.

مجنون ألماني في الثامنة والخمسين من عمره هو «غوستاف أدولف موللر» حكم عليه من حوله بالجنون بسبب تخيله الدائم أنه مُلاحَق فنزل وسط المجانين. كانت هواية "غوستاف" المفضلة هي الركض، ولم يثنه الحدث عن ممارسة تلك المهنة المحببة، لم يكتف بالفرجة في انتظار شفائه أو برئه بل حين يغادر المستشفى صباح يوم سبت أو أحد ليشترك في سباق ما، فإن كل المرضى ينتظرون بشوق اللحظة التي يعود فيها بفوز جديد وميدالية جديدة، ويعتبرون ذلك نصراً لهم جميعاً على معشر العقلاء الخاملين خارج جدران المصحة، فلم يكن أحد يعرف أن هذا البطل الأسطوري يأتي من مصحة عقلية ثم يعود إليها بالأوسمة والجوائز والفوز وشهادات التقدير.. إنه لا يعود دون أن يحصد شيئاً.

وهناك مسجون في غرفة مظلمة، إلا من بصيص نور يتسلل عبر شباك صغير، تسربت إليه بعيداً عن اليأس فكرة العناية بطائر صغير يرقد في أحضان عشه، فقام بتدريبه على تعلم الحركات البهلوانية والحركات الراقصة حتى ذاع صيت ذلك الشخص واشتهر، وأصبح عديد من الناس يأتون إليه لزيارته وأصبح مصدر دخل جديد يدرّ عليه وعلى مديرية الأمن العديد من المال إلى أن عانق حريته واتسعت شهرته على نطاق العالم.

والمؤمن يجعل من أوقات الانتظار أوقات ذكر وطاعة وتسبيح واستغفار، وعمل خير لتمتلئ صحائفه بما يحبه الله تعالى ويرضاه، ولتزداد حسناته ويأمن مخاوفه بفضل الله.

٢٨- لا تكبت مشاعرك:

لا بأس من ذرف بعض الدموع [بعيداً عن العيون]، وإن من أسرار تقوية الجهاز الذي تتوقف عليه حالتنا الصحية بعد الله تعالى، هو أن نعرف مشاعرنا ونجيد التعبير عنها.

يقول الدكتور «لوك»: إنه إذا لم يستطع الإنسان أن يعبر عن مشاعره فإنها تقوم بدور السموم في جسمه.

ويعتبر البكاء إحدى الوسائل التي يعبر بها الإنسان عن مشاعره، فالبكاء مفيد للصحة، والكبت ضار بها، ويؤدي إلى ظهور عديد من الأعراض النفسية، أو الحيل الدفاعية غير الشعورية والاضطرابات (النفسجسمية)، ولاسيما عندما يكون الشخص من النوع الذي لا يعبر عن مشاعره أو ليس لديه صديق حميم أو وسيلة أخرى للتعبير، يقول الدكتور أحمد شيشاني: "إذا كنت في موقف يكون فيه البكاء مشروعاً ومقبولاً اجتماعياً، فمن أجل صحتك، لا تتردد في البكاء و سكب الدمع.

وهذه خلاصة بحث علمي للعالمة النفسانية "مارجريت كريبيو" من جامعة "ماركويت" الأمريكية حيث عقدت مقارنة عن عادة البكاء لدى مائة سيدة تعاني من التهاب القولون أو القرحة ومائة سيدة لا تشكو من هذه الأمراض وأظهرت نتائج البحث ما يلي:

- النساء المصابات بالتهاب القولون (العدد٥٠) والقرحة (العدد ٥٠) ينظرن للبكاء على أنه دليل ضعف وعدم القدرة على

السيطرة على الموقف، وبالتالي يفضلن كبت المشاعر وعدم البكاء مهما كان الحدث مؤلماً.

- النساء غير المصابات (العدد ١٠٠) ينظرن للبكاء على أنه مشروع إذا كان الموقف مقبولا اجتماعيا، ليس هذا فحسب بل إن البكاء على قدر المصيبة أو الحدث المؤلم يكون أفضل، لذا كانت معظم السيدات سليمات من المرض.

وعندما تُعْرِضُ النساء المصابات ببعض الأمراض عن البكاء في مواقف البكاء المشروعة وخاصة اللواتي يعانين من أمراض ضغط الدم، والتوتر الدائم، والصداع، والروماتيزم، تزداد لديهن حدة هذه الأمراض والحالات العصبية، وحيث إنه من المعروف بأن الدموع تقوم بتنظيف وتطهير العيون من الجراثيم والميكروبات العالقة، فإن البكاء وذرف الدموع في المواقف المبكية لا بأس به، بل ومن الأفضل عدم كبته نظراً لمزايا البكاء والدموع الخاصة بالصحة.

وإن أحد مسببات **القلق** والصراعات الداخلية والضغوط النفسية والأمراض النفسجسمية والبدنية مثل الربو، والصداع بأنواعه، والاضطرابات القلبية وغيرها، هو عدم قدرة الإنسان على التعبير عن حاجاته أو الدفاع عن حقوقه. وكثير من الذين يجاملون الآخرون على حساب حريتهم أو راحتهم يقعون في براثن **القلق** والأمراض ذات الصبغة "النفسجسمية" ويجب على الإنسان التعبير عما يقلقه أو يزعجه أو يريده وليكن ذلك بطريقة مهذبة ليس فيها جرح لمشاعر أحد.

على سبيل المثال إذا ما أخذ شخص دورك وأنت تقف في طابور انتظار . فقل له: عفواً هذا دوري. بينَّ له الأمر. فهو المعتدي

عليك. وإن لم يمتثل للأمر فلست المسؤول عن النتيجة. بل ويكفي أنك عبرت عما في نفسك من شعور وقلت رأيك، وربما كسبت تعاطف الآخرين لك، وامتعاضهم من ذلك المعتدي.

ويمكن البدء بالثناء على الآخر أثناء تعديل سلوكه بل ومن خلال دفاعك عن حقوقك، كالقول له: أنت إنسان طيب وتعرف الأصول ولهذا المفروض أن تبقى في دورك الحقيقي. أو: كم هو جميل لشخص مهذب مثلك أن يقف في دوره.

ويمكن التدرب على ذلك من خلال:

لعب الأدوار مع بعض الزملاء أو الأصدقاء، فتأخذ دور القوي، أو العكس دور الضعيف وتتعايش الموقف. وتلمس الفرق.

وكذلك من خلال تمارين الالتقاء البصري مع الآخر. بحيث تنظر إلى عينيّ أحد أصدقائك أطول فترة ممكنه.

ومن خلال تمرين قول (نعم)، (لا). وترفع صوتك في كل مرة تخالف فيها الصديق أو الآخر.

ومن خلال عبارات تبدأها بـ (أنا)، على سبيل المثال تقول:

- أنا أنزعج من هذا السلوك.
- أنا لا أحب مثل هذه الأعمال الطائشة.
- أنا أعتقد كذا.
- أنا أرى أن هذا هو الأصوب... وهكذا.

إنّ التعبير الأخلاقي عن ضيقك أو استيائك أو إحقاق حق لك يشعرك بالثقة والراحة النفسية، وفي نفس الوقت يحفظ للناس كرامتهم واحترامهم لذواتهم.

نعم؛ احرص على عدم كبت مشاعرك، بل تفريغها بالطرق السليمة، وليس بالطريقة العدوانية أو الغضب أو الإساءة، فكثير من الدراسات أثبتت - بعد إرادة الله - زيادة نسبة ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب للذين لا يواجهون المواقف الصعبة أو يعبرون عنها بشكل جيد.

فإذا ما تعرضت للتوتر في عملك فيمكنك مغادرة المكان لدقائق قليلة وتناول فنجان من الشاي أو الماء وقراءة بعض الكتب المسلية أو عمل أي شيء آخر (مشروع مفيد أو مسلي)، أو التحدث إلى صديق، أو إلى زوجة حانية محبة، أو رجل دين وصلاح، أو أخذ إغفاءة قصيرة، ويمكن كتابة ما يخطر ببالك أو شعورك إزاء ما يكدرك على الورق، وتحتفظ به لبعض الوقت وبإمكانك التخلص منه فيما بعد، وما أجمل وأجدى أن تبث شكواك إلى مولاك في سجدة خشوع وطمأنينة.

٢٩- لا تهول الأمور وابتعد عن الساخطين والذين يحلو لهم تهويل الأمور لا تهوينها،

نعم لا تضخم السلبيات أو تضع ما يُصَادفك من مشكلات أو عقبات تحت عدسة المجهر، واحرص على تحجيم المشكلة وعدم اطلاع العديد من الناس عليها، ولا سيما المتشائمين والساخطين، لتتجنب ردود أفعالهم التي تعني المزيد من السلبية.

وغالبًا ما تكون وجوه الناس أمامنا مرآة تنعكس على وجوهنا، وعندما تكون الوجوه متجهمة عابسة قد نستجيب سراعاً لذلك.

فاحرص على اختيار الرفقاء المتفائلين، ذوي الشخصيات القوية المتفائلة، وابتعد عن ذوي التهويل أو الشخصيات **القلقة** فإن **القلق** مُعْدٍ..

والأصحاب في غالب الأمر مصدر شحن لك بالطاقة الإيجابية أو السلبية بعد إرادة الله. فاحرص على لقاء الأحبة والأصحاب المتفائلين واستمتع معهم؛ فإن لقاءهم مسلاة للهم وتعويد على التفاؤل والبشر، كذلك أحرص على مصاحبة أهل العلم والدين فهم كحامل المسك، وفي مصاحبتهم الخير الكثير، والأنس، والفوائد الجمة بإذن الله تعالى.

٣٠- تعوّد النظام والترتيب، وقم باختيار الأهداف المعقولة والمناسبة لك وتحديدها:

إنّ النظام والترتيب من سمات الناجحين وهي من الأمور التي تجنب المرء الكثير من المشكلات، وتحقق له قدراً وافراً من الصحة النفسية بإذن الله تعالى، ولا شيء يُحطم الأعصاب أو يعكر المزاج مثل تكالب المهام والمشاغل على الإنسان، الأمر الذي قد يحرجه مع الوقت ومع الآخرين، ويبدد صحته، وربما يؤدي به إلى اللجوء لكثرة الحيل النفسية والتبريرات السخيفة، والوسائط البغيضة، وربما إلى الانسحاب السلبي!

فعليك المبادرة إلى تنظيم وقتك وتقسيم جدول أعمالك، وأولوياتك، والاهتمام بمواعيدك، وعليك أيضاً مراعاة حقوق الآخرين - بعد الله - دون أن تهضم حق نفسك، وقم بتحديد أهدافك في الحياة وترتيبها، والسعي لتحقيقها.

إنّ اختيار الأهداف المعقولة والتي من الممكن تحقيقها يجنبك الشعور بالإحباط أو ظهور **القلق** ومضاعفاته، وعليك بتقسيم أهدافك في الحياة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها، واجعل أهدافك خير معين على بلوغ الهدف الأسمى وهو العبادة ورضا الله تعالى.

٣١- كن إيجابياً ولا تهرب من المشكلة بل واجه واحسم مشكلاتك فور ظهورها، وتعامل مع المشكلات واحدة واحدة:

إنّ الهروب من مواجهة المشكلات قد يُعَقِّدها ويترك لها أثراً سلبياً في النفس. ولذلك عليك بالمواجهة والتحلي بالشجاعة في تحمل المسؤولية.

وعليك بفحص مشكلاتك وأسبابها، وبادر بمعالجة الأهم أو الأكثر أهمية قبل المهم أو الأقل أهمية، وانظر في عواقب المشكلة إذا كانت ذات أبعاد قوية أو ضرورية كالتي تتعلق بالنواحي الدينية فبادر بحلها، ومن المشكلات الواجب المبادرة بإصلاحها: المشكلات المتعلقة بالصحة، أو الكرامة الحقيقية أو المعيشة أو الوظيفة والبقاء في العمل أو الدراسة أو المتعلقة بأولادك وحياتك الزوجية، وهكذا.

فلا تترك مشكلاتك بدون حل، بل بادر بحلها وحاول حسمها فور ظهورها حتى لا تتطور أو تترك أثراً سلبياً في نفسك، فالحيرة والتردد أو التسويف مما يولد الشحنات السلبية بداخل الإنسان ومما يزيد غضبه، وانشغال باله، ويبدي قلقه، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلة بقوة تفكير وقوة عمل. (إذا عزمت فتوكل على الله).

قال المتنبي:

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة
فإن فساد الرأي أن تترددا

٣٢- لا تغضب وبادر بحل المشكلات بالطريقة الموضوعية العقلانية وليس بالعاطفية المندفعة أو بالغضب:

فكر كيف تعالج الأمور أو تخرج مما أنت فيه، بدلاً من لوم النفس أو الآخرين أو الظروف على الخطأ أو الحظ السيئ، والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «ليس الشديد بالصرعة ولكن الشديد الذي يمسك نفسه عند الغضب». [رواه البخاري (٥٣٢١) ومسلم (٢٦٠٩)].

وفي الحديث عن أبي هريرة ﷺ: أنّ رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: «لا تغضب»، فردَّد مراراً قال: «لا تغضب». [رواه البخاري].

وأسأل نفسك أثناء الغضب: هل أعرف القصة كاملة؟ وتذكر الدوافع وراء ما حدث، والتمس للآخرين بعض العذر وتذكر أن " الحياة أقصر من أن نقصرها بالشحناء ".

وتذكر أن تصرفاتك الهوجاء أثناء الغضب، ترتسم في مخيلة الآخرين طويلاً، كما أن مواقف الشدة ومثيرات الغضب اختبار حقيقي للحكم على شخصيتك، وإذا ما سمعت أحداً يتكلم عنك بسوء، فلا تدافع عن نفسك غاضبًا، أو تحتقر الانتقاد، بل كن متواضعاً، وذكياً، وجابه الانتقاد لتفوز بالتأييد لنفسك. يقول «دايل كارينجي»: «لو كان الناقد يعرف جميع أخطائي، لانتقدني بقسوة أكثر مما فعل».

وأفضل منه القول المأثور لعمر ﷺ: «رحم الله امرأً أهدى إليَّ عيوبي» [الدارمي (١/١٦٩)].

٢٣- تكيف مع الموجود، واستمتع باللحظة الحالية، مشغلاً ذاتك عن ذاتك بالمسلي والمفيد:

داخل كل منا مقدرة على التكيف مع الأشياء فبادر بالتمتع بهذه القدرة، واستمتع باللحظة الحالية في الاستفادة من إيجابياتها أو السعي لإيجاد التغيير للأفضل وكذلك في أداء أعمالك انغمس فيها بمتعة وسرور واهتمام وكأنما ليس ورائك غيرها، وكما يقول كارنيجي : « أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك » ،ويوافق ذلك قول الشاعر :

ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها

وأعلم أن الحياة قصيرة جداً، فلا تسترسل مع الأكدار أو تشغل ذهنك في التفكير بالماضي، أو الاهتمام بالأمر المستقبل، بل لتكن نقطة البدء والقوة هي اللحظة الحالية، بدلاً من الاستسلام للفشل أو التحسر على الماضي فقط، أو تسويف الأمور، أو تركها معلقة. يقول قدوتنا وحبيبنا محمد عليه الصلاة والسلام: «احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان» [رواه مسلم].

وقم بتدليل ذاتك كأن تفكر بأمور مُسلّية مشروعة لها، أو موقف طريف صادفته، أو تناول مشروباً محبباً لإنعاشها، واستمع إلى أخبار تحبها، وغير ذلك، وعليك بالتحلي بروح الفكاهة والمرح، فالفكاهة تضع الإنسان فوق مشكلاته وتساعده على تغيير اتجاهه المتطرف نحو الأشياء.

لا تتأمل في بؤس ذاتك أو تتحسر على ما فاتك، أو تشغل بالك كثيرًا بما يحدث لك، بل مارس هواياتك الجميلة، أو قم بمساعدة الآخرين، أو من خلال القراءة المفيدة، والانشغال بالعلم النافع.

وقد ذكر ابن السعدي رحمه الله[1] : «إنّ الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة يلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه، والمؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، ويعمل الخير الذي يعلمه إن كان عبادة فهو عبادة، وإن كان شغلاً دنيوياً أو عادة دنيوية أصحبها النية الصالحة ولذلك أثره الفعال في دفع **القلق** والهموم».

يمكنك أن تقرأ في سير الناجحين، وفي كتب الصالحين، واطلع على قصص ومعارف وعلوم تنعش أفكارك. فالقراءة وسيلة جيدة للانتعاش العقلي والاسترخاء والفائدة، وجرِّب القيام ببعض الأعمال أو الرحلات المفيدة، والانشغال بأنشطة بناءة وممتعة. كجمع الورود وتنسيقها، أو إصلاح بعض الأشياء في المنزل أو تغيير الديكور، أو صنع بعض الأشياء الهامة، أو الطهي، أو تنظيم رحلة، أو عمل خيري، وما أجمل أن تعلم أطفالك أمور دينهم، وما يقربهم ويحببهم إلى الله تعالى وغير ذلك من المفيد ، فالخير يجلب الخير ويدفع الشر بإذن الله تعالى.

٣٤- حافظ على النظافة والاستحمام والوضوء:

كما علمنا وأوصانا رسول الله ﷺ، وفيها شعور بالانتعاش وتنشيط للدورة الدموية والحيوية، وتخلص من الأذى، كما أنها مما تحبه الملائكة، ويطرد الشياطين.

---

(١) إبن السعدي في ((الوسائل المفيدة للحياة السعيدة ص ١٥)) .

والماء يطفئ الغضب الذي هو جمرة من الشيطان، ويريح الأعصاب. ولهذا حث الشارع من يغضب على الوضوء وكذلك المهموم والمتوتر، مع ما هو عليه من الأجر والثواب. قال ﷺ : «من توضأ فأحسن الوضوء، خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره» [رواه مسلم (٢٤٥)]، وقال عليه الصلاة والسلام: «الطهور شطر الإيمان...» [رواه مسلم (٢٢٣)].

ويمكن استخدام حمامات السونا - توليد حرارة جافة - لتنشيط الدورة الدموية ومعالجة التوتر.

٣٥- تجمّل وتزيّن:

«إنّ الله تعالى جميل يحب الجمال» [مسلم (٩١)]... ويأمر سبحانه بالزينة ولا سيما عند الذهاب للصلاة.

إنّ التجمل والتزين مما يوحي للنفس الراكدة والمزاج المتعكر بالأمل والابتهاج، ومما يشرح الصدر ويسر النظر. ويجذب الآخرين ويقرب حبهم وهو دليل على عدم اليأس وعدم الاستسلام للهموم والأحزان، وقهر للكآبة، بل دليل على الانتصار على الضعف وتنمية القوة.

٣٦- أنعش أنفك وعينيك وأعصابك... من خلال الحرص على تهوية المكان الذي تجلس فيه التهوية الصحية، وتنفس الهواء الصحي بعمق في الهواء الطلق، والنظر للألوان المريحة:

قم بسحب الهواء بعمق من خلال الأنف واطرده ببطء، وأنت داخل المنزل أو الحديقة أو من خلال رحلات الترويح عن النفس ويمكن استنشاق الزهور العطرية، أو زيوتها، والأطياب العبقة، والروائح الطيبة التي تنعش النفس والذاكرة، وتؤثر على الحالة الانفعالية، والعواطف، ومن ذلك استنشاق رائحة زهر الياسمين

المهدئ للأعصاب والذي يساعد على التخلص من الأرق، والحصول على النوم العميق المريح كما وجد ذلك الخبراء في جامعة (ويلينغ جيسويت) بغرب فيرجينيا، في الولايات المتحدة، وهو يساعد في المحافظة على النشاط والحيوية عند الاستيقاظ، وخاصة في فترات ما بعد الظهيرة والمساء.

ولقد لاحظ الباحثون أن الذين استنشقوا رائحة الياسمين ناموا أسرع من الآخرين الذين ناموا في غرف معطرة بزهرة الخزامى (اللافندر)، أو غرف غير معطرة، حيث بقوا يتقلبون ويتمايلون في فراشهم لفترات أطول، مؤكدين أن رائحة الياسمين كانت أكثر فعالية من العطور الأخرى في تحقيق نوعية نوم أفضل[1].

ووجد الباحثون أيضًا أثر رائحة النعناع في الشعور بالراحة والقدرة على مواصلة العمل... فرائحة النعناع تتمتع بالقدرة على إضفاء الإحساس بالتفاؤل والابتهاج... كما أنه يساعد على تخفيف الإحساس بالألم.. وبالنسبة للطلبة، فإن رائحة الزهور في المكان الذي يجلسون فيه للإجابة تنعش المخ، وتجعل الإجابات أكثر دقة.

وللألوان تأثيرٌ على أعصابنا وانفعالاتنا وأمزجتنا وطبائعنا وفي حياتنا - بإذن الله تعالى — من خلال الاتصال البصري معها، فهي قد تحرك مشاعرنا، الكامنة، ومنها ما قد يشعرنا بالدفء أو البرودة، ومنها ما قد يسبب لنا البهجة بالإضافة للزينة، وتختلف حساسية الناس للألوان اختلافاً كبيراً، وهناك من بين الألوان ألوان تجلب الإحساس بالتفاؤل والأمل والسرور، والحيوية، والانشراح، وراحة الأعصاب، **ومن تلك الألوان: الأخضر، الأصفر، والأبيض، والأزرق، والوردي، والأحمر،**

(١) يجب على من لديهم تحسس ضد الزهور أو مرض الربو أخذ الحيطة والحذر.

وعليك أيها القارئ الابتعاد عن الألوان: البرتقالي الباهت، والبني، والأسود، والرمادي، حيث إنّ هذه الألوان عادةً توحي بالحزن أو السأم و**القلق** وعدم الانسجام.

وفي بحث له وصف "سيجمان مارتن" (متخصص في علاج المرضى النفسيين بالألوان) **اللون الأخضر** بأنه لون الهدوء وعلاج التوتر وحدة الإحساس بالإرهاق لارتباط هذا اللون بالطبيعة التي نميل إليها كثيراً ، ووصف **اللون الأزرق** (لون الفضاء والبحر) بأنه لون الراحة والهدوء، وراحة القلب، والانسجام والاسترخاء، وهو يعمل على خفض درجة حرارة الجسم.

والألوان الفاتحة عمومًا توحي بالاتساع والانشراح والبساطة والاسترخاء والبرودة أكثر من الألوان النارية أو الغامقة.

ومن وجهة نظر علمية ترى الدكتورة "حنان سالم" أستاذ علم النفس بكلية الآداب "جامعة الزقازيق" أن للألوان تأثير كبير في الحالة المزاجية والنفسية للأشخاص وبخاصة المرأة على اعتبار أنها كائن رقيق يسهل التأثير فيه، وتضيف أن مراكز الإحساس والشعور بالمخ تتأثر بانعكاس أشعة غير مرئية تصدرها الألوان ومن ثم تتأثر هذه المراكز بهذه الأشعة، وهناك نوعان من الألوان "صريحة" و"خادعة" أو ألوان ثابتة وأخرى متغيِّرة، ويعد اللون الرمادي (المخادع) من الألوان الفاترة، وتكون الحالة المزاجية لمرتدية بين السلب والإيجاب.

وقد ذكرت الدكتورة "ليلى الجندي" وهي الخبيرة في مجال السكن والديكور (عن تجربة شخصية لها) بأن مشاهدتها للون الرمادي لأكثر من ساعة ذات يوم من خلال متابعة دقيقة لإحدى المواد التلفزيونية المعروضه قد أثار في نفسها التحفز والضيق وعدم

الارتياح، وأن مشاعر التحرر والاسترخاء عادت إلى نفسها ما أن ظهرت صورة لنبتة خضراء مزهرة فجأة.

٣٧- تعرض للضوء الطبيعي:

فهو يساعد في عمليات التمثيل داخل الجسم بدلاً من الصناعي الذي يفتقد للمجموعة الكاملة للألوان بالنسبة للأشعة فوق البنفسجية.

وقد كشف علماء أمريكيين تأثير الضوء الطبيعي على زيادة حيوية المواليد ونشاطهم - بعد إرادة الله - وذلك أثناء تعرض أماتهم أثناء الحمل للضوء الطبيعي ووجدوا علاقة بين الإصابة **بالقلق** أو الاكتئاب وخفوت الضوء الطبيعي أثناء الحمل.

٣٨- خذ قسطًا كافيًا من النوم والراحة:

النوم نعمة ربانية، وفيه السكن والراحة للإنسان بعد العناء والنشاط. وهو ضروري لصحة الإنسان واستعادته لطاقته وحيويته، فالجسم الذي لا يأخذ كفايته من النوم في الأوقات المناسبة - أو وقت القيلولة - أو راحته في أثناء النوم يسيطر عليه التعب والإرهاق و الاختلال، وأغلب الناس الذي يشعرون بالانزعاج الشديد، والتوتر والنزق، مع تعارض في الأداء الاجتماعي والمهني لا يأخذون كفايتهم من النوم العميق أو الصحي، بغض النظر عن عدد ساعات النوم.

وقد وجد باحثون بريطانيون أن الحرمان من النوم كان السبب الرئيس وراء السلوكيات العصبية، والتصرفات السلبية لمعظم الأشخاص في العمل وخصوصًا المديرين.

وأظهرت دراستهم أن ٤٨٪ من الأشخاص، الذين شاركوا في مسح شامل اعترفوا بعدم حصولهم على قسط وافر من النوم، وكان معظمهم ممن لديهم أطفال صغار، أو يتقلدون مناصب إدارية عليا.

وقد أكد نصف المديرين أنهم أكثر عصبية وعدوانية، وعبروا عن غضبهم بالصراخ على الموظفين، وتسببوا في أخطاء أكثر في العمل.

وأشار الباحثون إلى أن ربع المديرين في بريطانيا - حسب الدراسة التي قاموا بها - يعانون من مزاج سيئ في معظم أيام العمل، بسبب حرمانهم من النوم، وعدم حصولهم على فترات هدوء وراحة كافية.

ومن هنا فالنوم أحد أهم علاجات التوتر والإرهاق، وتشوش التفكير، وعليك التعود على النوم المبكر، وهو مما يحث عليه ديننا الحنيف.

كما عليك النوم في مكان هادئ بعيدًا عن الضوضاء. وتكون درجة حرارة الغرفة التي تنام فيها مريحة، ولا تنام وأنت تشعر بالجوع، أو التخمة كذلك، وابتعد عن استخدام المنبهات قبل النوم، ولا بأس من نثر عطر برائحة الزهور في غرفة النوم، ولا سيما عطر الياسمين الذي يريح الأعصاب ويُساعد على النوم الهادئ والمريح.

ويمكن وضع قطرات من الخزامى أو العترة أو البابونج على الوسادة قبل النوم.

ويُنصح بوضع قليل من عشب الناردين المجفف في كيس قطني صغير تحت الوسادة فهو يخفف نشاط الجهاز العصبي المركزي، ويساعد في علاج الأرق.

وعند الدخول إلى حجرة النوم لا تحمل هموم الحياة معك إلى السرير، بل لا يجب البقاء في السرير لإنجاز بعض الأعمال أو مشاهدة التلفاز، فالسرير للنوم فقط، مع مراعاة قراءة أذكار النوم.

٣٩- كن وسطيا معتدلاً ولا تحمل نفسك ما لا طاقة لها به:

انتهج الوسطية في معتقداتك وأحكامك وسلوكياتك حيث لا إفراط ولا تفريط وحيث العدل وإحقاق الحق.

فلا تتعلل بالقدر في ارتكاب أخطاء ضد الناس والله تبارك وتعالى يقول: ﴿ إِنَّا هَدَيْنَٰهُ ٱلسَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴾ [الإنسان:٣]، ويقول: ﴿ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴾ [البلد :١٠].

وكل إنسان مسئول ومجازى على عمله أنت والآخرون إن خيراً فخير وإن شراً فشر ولكن (إنما الأعمال بالنيات).

وتذكر بأن باب التوبة مفتوح للمبادرة السريعة ولا مجال أو داعي للقنوط أو اليأس أو الوسوسة، ثم إنه في كثير من الأحيان تتداخل ظروف وعوامل أخرى أو أشخاصٌ آخرون ومادمت لا تقصد الإساءة أو تصر على ذنوبك وأخطائك فعليك إنصاف ذاتك وعدم إكثار لومها بشكل مبالغ فيه، أو تحمل الأخطاء لوحدك، بل قل: قدر الله وما شاء فعل، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

وعليك بالأخذ بالأسباب المشروعة. ثم أبق هادئاً لا تثير الشكوك، والخوف في نفسك ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

وهناك عدد من الوسائل المعينة على تطبيق استراتيجيات العلاج السلوكي أو إعادة التعلم بالشكل السوي، أو التعلم بالطريقة الإيجابية، وتعديل الأفكار السلبية إلى أخرى جميلة، ومن تلك الوسائل:

٤٠- تحديد المشكلة أو المواقف المثيرة للقلق:

ولتحديد المشكلة (أو البوصلة) اسأل نفسك أو ضع أسئلتك على الورق:

- ما المشكلة بالضبط ؟
- ما وجه الضرر الحقيقي أو العائد السلبي فيها؟ أو ما أسوأ ما يمكن أن تحدثه ؟
- ما سببها؟
- ما الظروف المصاحبة؟
- ما دورك في حدوثها؟
- ما الحلول الممكنة؟
- من تقترح للمساعدة في حلها؟

ثمّ حاول الإجابة عن كل سؤال من تلك الأسئلة. إنها طريقة جيدة للحد من الآثار السلبية التي يمكن أن تحدث من جراء عدم تحديد المشكلة أو فهمها، كما أن ذلك مما يساعد في حلها.

وأسأل نفسك فيما إذا كانت هناك جوانب أو عناصر خفيه أو لا تعرفها وقد تساعدك إذا ما عرفتها، مثلاً اسأل نفسك: هل فعلاً أنا أعرف كامل القصة أو الحقيقة ؟

ويمكنك إذا لم تكن متأكداً من فهم المشكلة. أو فهم كلام صاحب مشكلة ما، أن تطرح عليه مزيداً من الأسئلة وتستوضح أكثر.

وليكن هدفك البحث عن الحقيقة، وليس البحث عمّا يقوي موقفك أو يبرر لك تصرفاتك أو توقعاتك التي قد تكون مشوهة. وتذكر بأن الآخرون يقيموننا على حسب أفعالنا وليس أفكارنا.

على سبيل المثال: أخبرتني إحداهن أنها تعاني من مشكلة تكرار سفر زوجها المفاجئ خارج البلاد بحجة الاستجمام وبمواجهتها في الكشف عن المشكلة تبين أن المشكلة الحقيقية هي في خوفها من زواجه بأخرى بسبب تغيرها المفاجئ عليه واهتمامها بأطفالهما على حسابه ومن ذلك وجود مولود جديد بالأسرة، وخلال عملية إرشادها أو تبصيرها بالحلول الممكنة توصلت إلى التالي:

- ضرورة فهم طبيعة زوجها وحاجاته النفسية وواجباتها تجاهه.
- احترام استقلاليته المتجددة.
- احترام رغباته الخاصة.
- الإقلال من النصائح والتوجيهات المباشرة له (فهو مما يزعجه كثيرًا من حيث لا تدري).
- تنظيم الوقت والواجبات والمهام الأهم فالمهم.
- إعطائه الحب الذي يعبر عن تقدير جهوده وما يقدمه.
- اللطف ورفع درجة حرارة العلاقة الزواجية مما يجعل الحياة بينهما تزدهر على الرغم من وجود بعض العيوب الصغيرة.

ومثال آخر لمن تشتكي من البدانة. ولكن بتحديد المشكلة اتضح أنها تمر بمواقف إحباط وتأخر زواجها عن الأقران.

٤١- التسجيل الكتابي للأفكار المقلقة وتسجيل ما سبق وما حدث أثناء لحظات القلق وكيف انتهى الموقف، ومناقشة الأفكار وتفنيدها:

وذلك يساعد المرء على تحديد وفهم مشكلته والاقتراب منها وإزالة تحسسه من المواضيع المثيرة للقلق، واستبدال الأفكار السلبية بأفكار منطقية وعقلانية تساعد على الهدوء والاطمئنان.

ويمكنك اتهام الأفكار السلبية التي تراودك بأنها صادرة عن أولاد قصر غير عاقلين سخيفين.

وأوعز لذاتك بحزم بأن تقول لها: توقفي عن إنتاج هذه المقولات مثل: «الحماقة» أو«الضعف» واستبدلها بأخرى إيجابية.

ويمكن وضع سجل التفكير المثبط، والتفكير الفعال، أو المنطقي بدلاً عنها.

تذكر تلك المقولة لـ (نورمان فينسنت): «أنت لست ما تعتقد أنك هو، بل أنت ما تفكر به».

فعندما تلاحظ أن مزاجك قد ساء نتيجة موقف طارئ مفاجئ أو حدث ما غير سار أو غير متوقع أو لا يتلائم مع ما ترغبه، اسأل نفسك: «ما الذي يخطر ببالي الآن؟» وقم بأسرع ما يمكن بتسجيل الفكرة أو الصورة الذهنية في حقل التفكير التلقائي.

ثم قم باستبدال التفكير التلقائي السيئ بآخر فعال أو منطقي حيث تلاحظ تغير انفعالك بعده تلقائيًّا، ثم يتبعه تغير سلوكك للأفضل.

على سبيل المثال انظر للنموذج التالي:

نموذج (أ) [سلبي]، نموذج (ب) [إيجابي].

نموذج (أ) [سلبي]

التاريخ أو الوقت	الحالة أو الحدث	الأفكار التلقائية (السلبية)	الانفعالات	نسبة الانفعال	النتيجة أو السلوك
(–)	عدم اتصال فواز بي (وهو شخص عزيز عليَّ).	- إنه لا يأبه بي. هناك من أو ما هو أهم مني. - يريد تحطيم أعصابي.	قلق غضب حزن	٪٩٠ ٪٩٥ ٪٩٧	- لن أكلمه بعد اليوم. - مقاطعته. - معاقبته بإحداث ما يغضبه. - البحث عن بديل آخر.

نموذج (ب) [إيجابي]

التاريخ أو الوقت	الحالة أو الحدث	الأفكار المنطقية أو الفعالة	الانفعالات	نسبة الانفعال	النتيجة أو السلوك
(–)	عدم اتصال فواز بي.	- ربما لديه ظرف هام يشغله. - الأمر عادي وسيتصل بي لاحقا بعد انتهاء الظرف. - ربما نسي أو أجَّل اتصاله لشدة انشغاله لوقت آخر مناسب.	قلق غضب حزن أو انفعالات أخرى إيجابية بديلة أو إضافية أمل تعاطف حنين	٪٧ ٪٢ ٪٥ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥	- أقوم بتذكيره. - أدعو الله أن يكون بخير. - أعرض عليه المساعدة إن كان يحتاج إليها.

إنّ الأفكار بالنموذج الأول أفكارٌ سلبية، وهي إيحاء شيطاني أو يباركه الشيطان مما يولد في النفس التوتر والضيق بل ويزيد من حدته فيها، بينما الأفكار المنطقية أو الفعالة في النموذج الثاني (ب) تنطلق من منهج إيجابي يحث عليه الشرع وهو «حسن الظن» "والإحسان إلى الآخر" ومن ذلك قوله تعالى: ﴿ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ عوضاً عن آثارها المريحة للنفس والإيجابية في السلوك.

وتذكر هذه الشعارات والأفكار الجميلة "إن أغلب إن لم يكن كل ما يتفق مع رغباتنا الشخصية يبدو حقيقياً، وكل ما هو غير ذلك يثير غضبنا". وأن ما يحققه الإنسان هو نتيجة لأفكاره الخاصة - بإذن الله تعالى -، وأن التوافه لا تستحق التفكير طويلاً والحزن لها، وفي الوقت نفسه لا يجب إهمال نتائجها أو عواقبها. وأن لا حال يظل على حاله.

٤٢- احتفظ لنفسك بسجل تدوّن فيه الأخطاء التي ارتكبتها بحق الله تعالى، وتلك الأخطاء التي انتقدك الناس لأجلها:

فكرة جميلة أن تحتفظ لديك بسجل لأخطائك وعيوبك، وتقصيرك في حق الله تعالى أولاً ثم في حق الآخرين، تعود إليه من حين لآخر لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك، هذا الأمر يساعدك على تطهير ذاتك وتهذيبها والتقليل من حدوث الخطأ مستقبلاً، ويجعلك أكثر عزمًا على التغيير للأفضل، وأكثر موضوعية، وأقل غضباً وتحاملاً على الآخرين أو الظروف المواجهة، والاعتراف بالحق فضيلة.

٤٣- تحدث مع من تثق بهم وترتاح لهم عمّا يقلقك ولا بأس من الاستشارة:

يساعدك ذلك على تحجيم مخاوفك ورؤية الأمور من زوايا مختلفة كما يشعرك بالدعم النفسي وبأنك لست وحدك من يعاني، و لا تفش أسرارك أو تخبر عن محتويات الوعي لديك لإنسان طائش أحمق بل احرص على من تثق به وتستأمنه من المقربين أو الأصدقاء الأوفياء، أو من ذوي الخبرة والحكمة والحنكة ليفيدوك أيضاً ويثروا معرفتك وخبراتك عن الحياة.

وكم هو جميل أن يكون لديك صديق حميم أو اثنين يفهمون معنى الصداقة ويبادلونك الرعاية والثقة والاحترام والمحبة، والعطاء. والمشورة، والمساعدات وقت الحاجة، والاهتمامات الجميلة، ويساعدونك في عمل الخير ويدلونك عليه مما يحسسك بالألفة والمتعة والسعادة.

٤٤- بالإمكان استخدام أسلوب العلاج بالتنفير:

يمكنك ارتداء سوار مطاطي وجذبه ثم إطلاقه ليلسع يدك في كل مرة تتسلل الفكرة المزعجة إلى رأسك، وهذا يساعدك على صرف ذهنك عن الفكرة المزعجة، كما يعلم الألم كعقاب مثبط للأفكار المزعجة.

٤٥- إستراتيجية إيقاف الأفكار السلبية بأن تقول لنفسك في حال سيطرة أفكار مزعجة على تفكيرك:

« أعوذ بالله من الشيطان الرجيم »، توقف، وتخيل لافتة مكتوب عليها بأحرف حمراء كبيرة [**لا للأفكار المزعجة**] أو [**إنه طريق الهلاك**].

(ويمكن الاستمتاع ببدائل حيادية وإيجابية وعليك أن ترصد ذاتك، ففي كل مرة تبرز في ذهنك فكرة أو مقولة سلبية، أو وسواسية أو تنخرط في تفكير تشاؤمي، عليك أن تعمد فورًا إلى تركيز انتباهك في مدركات سارَّة، أي أن تُنَفِّذَ التالي:

أ - أوعز إلى نفسك بحزم وبصوت تسمعه بإيقاف التفكير بالشيء السلبي.

ب - شتت انتباهك بموضوع سار داخلي أو خارجي، كمشهد وجودك مع إنسان تحبه...أو منظر جميل سار...، أو مشهد طريف سبق أن شاهدته، أو إنجاز طيب قمت به... أو مقولة تفاؤلية.

مثل: «ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل»، بل: «إنّ مع العسر يسرًا» - ، «لا يأس من رحمة الله».

وفي كل مرة تذكر الله تعالى وعظمته والاعتقاد الخالص بحفظه ونصرته.

ومع الوقت فإن هذا التدريب العقلي سيساعدك على تعديل المناطق العصبية الدماغية: وبالتالي توجد توازنًا في التفكير).

وقد نجحت هذه الطريقة في تخفيف حدة الخوف من السقوط من أعلى الجسر أو توقع حدوث حادث بالسيارة لدى إحدى الحالات وهي تعبر بالسيارة في أعلى الجسر.

٤٦- تعلم التطمين التدريجي المنظم (التعرض التدريجي والمخفف للمواقف المثيرة للقلق):

(systematic Desensitization)

استخدم (جوزيف ولبي) (J. Wolpe: ١٩٥٨) هذه الفنية لعلاج حالات **القلق**، وقد أطلق على هذا الأسلوب من العلاج مصطلح

(الكف المتبادل)، وهو موضوع كتابه الشهير في ١٩٥٨م والذي يلخص فيه جهوداً علاجية لما يقرب من ٢٠٠ حالة من الخوف و**القلق**، أمكن علاج ٨٩ ٪ منها بالاعتماد على هذه الفنية.

والفكرة الرئيسة من مبدأ الكف المتبادل مستوحاة من المبادئ نفسها التي استخدمها (ماري كوفر جونز) في علاج (بيتر) قبل (ولبي) بثلاثين سنة، ومؤداها: أننا إذا نجحنا في استثارة استجابة معارضة للقلق عند ظهور الموضوعات المثيرة له، فإن هذه الاستجابات المعارضة تؤدي إلى توقف وكف كامل أو جزئي للقلق، ولهذا يبدأ في النقصان والاختفاء تماماً بعد ذلك.

وقد تبين لـ (ولبي) أن كثيراً من مرضاه يمكن علاجهم بهذه الطريقة، وتقوم طريقة (ولبي) -إجرائيًّا - على تشجيع الشخص المتوتر، أو المتعرض للقلق أو العصابي على مواجهة مواقف **القلق** والخوف تدريجيا، أي تبدأ بمواجهة المواقف الأقل إثارة للقلق والخوف وعندما تنجح في هذا تنتقل إلى موقف أكثر صعوبة حتى تواجه جميع مخاوفك، والهدف من ذلك تحييد مشاعر الإنسان العصابية ومخاوفه من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق، مع إحداث استجابات معارضة لهذا الموقف في كل مرة يتعرض فيها الشخص لهذا الموقف، حتى يفقد خصائصه المهددة ويتحول إلى موقف محايد، أي أن تلغى العلاقة بين المنبه والاستجابة العصابية (**القلق** أو الخوف).

ويتم تنفيذ هذه الفنية العلاجية على أربع مراحل:

١- التدريب على الاسترخاء.

٢- تحديد المواقف المثيرة للقلق والتوتر بعد التعرف عليها عن طريق المقابلات التمهيدية، أو من خلال استخدام بعض المقاييس السلوكية.

٣- تدريج المنبهات المثيرة للقلق بحسب شدتها.

٤- التعرض لأقل المنبهات المثيرة للقلق (إما بطريقة التخيل أو في مواقف حية)، مع الاسترخاء ثم التدرج لمنبهات أخرى حتى نهاية القائمة. [يمكنك فعل ذلك، ولكن بعد تعلم الاسترخاء والتدرب عليه].

٤٧- اكتشف العلاج من خلال الغذاء والنبات:

من خلال استخدام المواد الغذائية والمنتجات النباتية الطبيعية أكلاً، أو شرباً، أو استنشاقاً، أو تدليكاً، وضبط كمية ونوع الغذاء الذي تتناوله، ويمكن عرض وتفصيل ذلك كالتالي:

أولاً: تناول الأطعمة والأعشاب المهدئة للمزاج والجالبة للنوم والاسترخاء، والشفاء بحول الله تعالى، ويمكن أن تختار من بينها ما يناسبك (مع شرط تقليل المنبهات والكافيين كالشاي والقهوة، وتجنب السكر، والطعام المعالج بالكيماويات كالطعام المعلب والمضاف إليه المواد الحافظة، والامتناع عن التدخين فجميع هذه الأمور تزيد من عوارض **القلق**).

الأطعمة والأعشاب التي ينصح بتناولها:

- **ماء زمزم:** أخرج مسلم في «صحيحه» أنّ النبي ﷺ قال: «إنها مباركة، إنها طعام طعم» [صحيح مسلم (٢٤٧٣)]. وزاد البيهقي: «وشفاء سقم».

وفي سنن ابن ماجه من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، عن النبي ﷺ أنه قال: «ماء زمزم لما شرب له» [ابن ماجه (٣٠٦٢) والمسند وسنن البيهقي].

وعن ابن عباس ﷺ عن النبي ﷺ قال: «ماء زمزم لما شرب له: إن شربت تستشفي به شفاك الله، وإن شربته لشبع أشبعك الله وإن شربته لقطع ظمأ قطعه» [رواه الدارقطني (٢٨٩/٢) والحاكم (٦٤٦/١)].

و«كان يحمل ماء زمزم [في الأداوي] والقرب، فكان يصب على المرضى ويسقيهم» [الترمذي والبيهقي (٢٠٢/٥)، وانظر صحيح الترمذي (٢٨٤/١)، وسلسلة الأحاديث الصحيحة للألباني (٥٧٢/٢) برقم ٨٨٣، وزاد المعاد (٣٩٢/٤)].

وهو ماء مبارك ومجرَّب في الاستشفاء به بإذن الله تعالى.

- **ماء الورد** : إضافته للوجبات يساعد في التغلب على اليأس الناتج عن الاكتئاب.

- **اللبن:** احرص على شرب اللبن أو الحليب الدافئ كل يوم، ويستحب أن تشرب كوباً قبل النوم (مفيد صحيًا، ومهدئ للمزاج، واللبن علاج للصداع، وللوساوس والأفكار المزعجة ويعمل على خفض درجة التوتر و**القلق** وميول العنف وهو من المهدئات الطبيعية ويُساعد على الاسترخاء)، ويُساعد اللبن المخمر منه (كالزبادي) في علاج القولون، وعسر الهضم وتقوية المناعة ومقاومة الأمراض والعدوى، وزيادة التركيز، وفي الحديث عن ابن عباس ﷺ عن رسول الله ﷺ: «..... فإنه ليس شيء يجزئ من الطعام والشراب غير اللبن» [رواه أبو داود (٣٧٣٠) والترمذي (٣٤٥٥) وحسنه، وابن ماجه (٣٣٢٢)]. واللبن من شرب الرسول عليه الصلاة والسلام وهو من الفطرة .

وعن بعض الصحابة قال: «كان رسول الله ﷺ يجمع اللبن بالتمر، ويسميها الطيبين » [رواه أحمد ورجاله ثقات وأخرج ابن السني مثله من حديث عائشة].

وقد ورد عنه عليه الصلاة والسلام الدعاء عند تناول جميع الأطعمة: « اللهم ارزقنا خيراً منها »، إلا الألبان فكان يقول: اللهم «أرزقنا منها ».

- **التمر:** ويأتي في المرتبة الثانية من حيث الأهمية فعليك بتناوله يوميًا فهو مفيد ومقوي للبدن، ولالتهابات الأعصاب ولفتور المشاعر. وهو مهدئ للأعصاب لمن يداوم على أكله باعتدال، وهناك أحاديث كثيرة تزكيه وتظهر فوائده، وقد جاء عن النبي ﷺ « بيت لا تمر فيه جياع أهله » [أخرجه مسلم (٢٠٤٦)] وقد أثبتت الأبحاث العلمية فوائد متعددة للتمر، منها أنه غني بالسكريات التي تمد الجسم بالطاقة، وغني بالبوتاسيوم الذي يساهم في خفض ضغط الدم، ويُساعد على تقوية عضلات الجسم وبخاصة القلب بسبب محتواه من البوتاسيوم.

- **العسل:** للنوم الهادئ ولعلاج الأرق، ويُساعد على تسكين الجهاز العصبي للطفل، ولالتهاب الأعصاب عمومًا، فهو هام في المحافظة على سلامة الأعصاب، ويساعد الجهاز العصبي على القيام بوظائفه. ومن محتويات عسل النحل بعض الدهون الذي يُفيد الجهاز العصبي ويُساعد على انتقال الإشارات والتيارات العصبية بشكل يؤدي إلى تحرك العضلات وانقباضها وانبساطها. وإذا استخدم مع زيت اللوز يقوي الجهاز العصبي، وإذا استخدم مع عصير الرمان: منشط للذاكرة والتفكير السليم، وإذا أضيف إلى العسل رائحة معينة أو عصير فإن تناوله يفيد في علاج حالات الاكتئاب والربو والدوار والأمراض «السيكوسوماتية» التي ترجع لأسباب نفسية **كالقلق** والتوتر، ولكن أعراضها تتخذ شكلاً جسيماً كالقروح، وعندما يضاف إليه عطر السرو فإنه يعالج عسر الطمث أو انقطاعه. وهو مفيد لعلاج العقم للذكور والإناث، وفي مرحلة الحمل والولادة وما بعدها، ويساعد في الوقاية من أعراض تسمم الحمل، وهو يزيد من مناعة الجسم، (وأفضله الصافي الأبيض

الأقل حدة، وما يؤخذ من الجبال والشجر) قال الله - عز وجل - في ذكر النحل: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ٦٩].

- **شاي الأعشاب:** قم بتناول شاي الأعشاب المهدئة والمفيدة للأعضاء، والجهاز الهضمي ومنها:
- **شاي البابونج:** (لتهدئة الأعصاب واسترخاء الجسم والنوم المريح).
- **شاي النعناع:** (النعناع. النعناع البري. ميرامية. حبق) (مهدئ للأعصاب. مخفف للألم، مخدر، مهضم، منشط، مضاد للتشنجات).
- **مغلي اليانسون:** (مفيد للدماغ والجهاز الهضمي ونفخ البطن المزعج).
- **الشاي الأخضر:** منشط ، مقو لجهاز المناعة بالجسم .
- **شاي الجنجل.**
- **مغلي حشيش الدينار** (HOPS). مهدئ. مزيل للألم. مضاد للتشنج (٣٠ غرام من الثمار في ١ لتر ماء مغلي، تنقع ١٠ دقائق، تصفى ثم تشرب).
- **إكليل الجبل:** مهدئ، مضاد للتشنج، ولعلاج الإرهاق، ولتسهيل نوم المرهق. (نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٢٠ غرام من الأطراف المزهرة في ١ لتر ماء مغلي تنقع ٢٠ دقيقة تصفى ثم تشرب).
- **الناردين:** (لتخفيف نشاط الجهاز العصبي (مهدئ)، ولإزالة الأرق عندما يستخدم قبيل النوم).
- **مغلي زهرة الآلام.** مهدئ، لعلاج الأرق والإرهاق، و**القلق** والهم.

- **شاي زهرة الزيزفون.** لعلاج التوتر **والقلق**، ولتسكين الأعصاب، وإعادة التوازن (نقيع ساخن من مزيج الزيزفون، ٣٠ غ من الأزهار تصفى وتشرب).
- **شاي الزنجبيل:** (تناوله في النهار مع ممارسة الرياضة، وهو مفيد لعلاج الاكتئاب).
- **البردقوش أو المردقوش:** لتخفيف الصداع المرتبط بالتوتر النفسي، وهو مضاد للتشنجات.
- **الحصالبان، زهرة الأقحوان الأصفر:** يساعدان على النوم وتخفيف الاكتئاب والتوتر، وهما مضادان للتشنج.
- **المرامية:** تخفيف التوتر النفسي، ومتاعب فترة سن اليأس من الحيض مثل نوبات السخونة والعرق، ولتهدئة الأعصاب المتوترة والمرهقة، ولجلب النوم الهادئ ووقف القيء والدوخة والصداع.
- **الحبق:** مسكن للتشنجات، وللأعصاب الواهنة (مهدئ)، ولإعادة التوازن للجهاز العصبي.

ويستحسن شرب كوبين مما نختاره من تلك الأعشاب وحتى ٦ أكواب يوميا، ولا سيما (البابونج) فهو مفيد للهضم، ومهدئ للأعصاب، وقد أشار كثير من المختبرات البريطانية إلى فائدته في علاج الصداع (الشقيقة) وهو يساعد على النوم المريح للغاية إذا شرب قبل النوم.

ويمكن تناوله في الصباح والمساء لتخفيف أعراض التوتر.

وطريقة عمله – وكذلك الأعشاب الأخرى -: أن تضيف (٤) ملاعق، مع ربع لتر من الماء المغلي يصب على الشاي،

ويتم الانتظار حوالي (١٠) دقائق ثم يصفى حتى لا يبقى إلا السائل ويشرب دافئًا.

ومن الممكن أخذ تلك الأعشاب على شكل شاي، أو محاليل أو كبسولات متوفرة بكثرة.

- **الخس:** تناول الخس قبل النوم فهو مهدئ للأعصاب والمزاج، ومنوم، ومضاد للتشنجات، وهو يساعد على الاحتفاظ بالقدرات الذهنية بصورة جيدة، ويمكن أن تعمل مغلي الخس – ٥٠٠ غ من أوراق الخس في ١ لتر ماء تغلى ٥ دقائق ثم تبرد، ثم تشرب ويمكن أن تقوم بتحليتها.
- **التين:** أقسم الله سبحانه وتعالى به في كتابه الكريم لكثرة منافعه وفوائده، وثمره وورقه مريح للمعدة والجهاز الهضمي، وللأعصاب والجنون والوساوس، ومنبه، وملطف.
- **الجزر والملفوف:** أكلهما علاج لذوي المزاج الحاد، ويساعدان على الاتزان العام، وطرد الكآبة، والجزر غني بالمعادن المنشطة للجسم وهدوء الأعصاب، وعلاج للصداع.
- **الحبة السوداء:** زيتها مهدئ للأعصاب، وهي شفاء من كل داء بإذن الله تعالى قال عليه الصلاة والسلام «إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام» [البخاري (٦٥٨٧، ٦٥٨٨)، ومسلم (٢٢١٥)].
- **السفرجل:** ورد فيها عن طلحة بن عبيد الله ﷺ قال: «دخلت على النبي ﷺ وبيده سفرجلة، فقال: «دونكها يا طلحة: فإنها تجم الفؤاد» [رواه الحاكم (٤١٨/٣)، وابن ماجه (٣٣٦٩)].

- **شعير مع نخالته - حساء التلبينة:** مفيد في الحزن والهم، ويساعد على خفض التوتر والإجهاد الشديد، وهو مهدئ، ومقوي للقلب.

فقد روى البخاري رحمه الله عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض وللمحزون على الهالك، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إنّ التلبينة تجم فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن». [الفتح (٥٦٨٩)].

وفي رواية أحمد وابن ماجه - عن حساء التلبينة -: «ليرتو فؤاد الحزين ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها» [حديث حسن صحيح. السنن (٢٠٣٩)].

- **الشوفان:** طعام جيد لعلاج **القلق**، وهو يقوم بتنشيط وظائف الغدد الصماء وبخاصة الغدة الدرقية وهو مضاد للوهن، ومهدئ للأعصاب.
- **الدباء:** فإنها تشد قلب الحزين، كما ورد في حديث عن الرسول ﷺ.
- **بقدونس:** مهدئ، منبه، منشط، مُدر للطمث، منق للدم.
- **الزعتر:** لعلاج وهن الجهاز العصبي، والتشنجات، وهو هاضم ومنشط، ومطهر ومهدئ للسعال.
- **فراولة:** لمعالجة هياج الأعصاب.
- **الليمون الحلو:** علاج لتوتر الأعصاب وتشنجها، وفي حالة الاهتياج وحدة الأنفعال، والليمون الحامض منعش ومنشط، ومقاوم للحمى، ومطهر.
- **عصير البرتقال:** تناوله مع الفطور يعمل على تحفيز وتسهيل الهضم، وكذلك إسناد وتقوية جهاز المناعة في الجسم.
- **الكرفس:** لإزالة الانقباض النفسي وطرد الكآبة.

- **السنا:** نافع من الصرع، والوسواس السوداوي.
- **القرنفل:** لعلاج الصرع، ومهدئ.
- **النرجس:** مهدئ، لمداواة حالات التشنج وإعادة التوازن للجهاز العصبي (١غ من مسحوق الأزهار المجففة في كوب ماء مغلي محلى).
- **عود الوج:** مهدئ. هاضم، يساعد على اتزان الأعصاب.
- **نبات القط** (Valerian). مسكن فعال آمن وليس ضارًا، يدخل بفعالية بتركيبات أقراص النوم، وهو فعال لنشاط الجهاز العصبي المركزي.
- **حامض الأمينو** (Aminoacil): كفيتامينات مفيدة للأعصاب يزيد من نسبة البروتونين في الدماغ ذو الأثر المعدي وهو يُدعى (GABA) ويُنصح بتناول ما مقداره ٧٥٠ ملجم ٣ مرات بعد الأكل.
- **بلسم الليمون** (Lemonbalm): تشير الفحوص المخبرية إلى أن هذه العشبة تعمل على تهدئة الأعصاب.
- **نبات العسلية:** مهدئ، منوم للقلق.
- **النيلوفر:** مضاد للتشنج، مهدئ، مضاد حيوي.
- **الياسمين:** مضاد للتشنج، مهدئ، منوم.
- **الليلك:** مهدئ، مضاد للآلام العصبية.
- **الفول السوداني:** لعمل الجهاز العصبي.
- **الجوز، والخردل:** لعلاج الكآبة.
- **الفاصوليا:** لمداوة حالات التشنج وإعادة التوازن للجهاز العصبي (وتحتوي على فيتامينات A ،B ،C ،E).

- **القمح:** لمداوة حالات التشنج وإعادة التوازن للجهاز العصبي، ولتنشيط وظائف الغدد الصم، وهو غني بالمعادن ومنشط، ومضاد لفقر الدم.
- **التفاح:** لعلاج التوتر والصداع الناشئ عن انخفاض السكّر بالدم، حيث يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم، وهو غني بالألياف، ولعلاج الإمساك، ويساعد في علاج الإرهاق، وهو منعش، ولإعادة التوازن للجهاز العصبي.
- **الجنكة** (Ginkgo): تشير الأبحاث إلى أن الجنكة فعال في علاج المشكلات الصحية التي يسببها زيادة تدفق الدم للمخ، وهو مفيد في كفاءة المخ السليمة والدورة الدموية الطبيعية، ويُساعد أيضًا في زيادة وتنشيط الذاكرة لدى المرضى الذين يعانون من ضعف معالجة الطنين في الأذن.
- **الزعرور:** مفيد لعلاج **القلق** والغم، مهدئ، مضاد للتشنج.
- **عشبة (روجة)** (Aintgn, Swort): تستخدم كمرخي للعضلات خصوصًا للنساء أثناء فترة الطمث وكعلاج للاكتئاب و**القلق**.
- **عشب عنب الدب :** يمنع الطفرات والتدمير والموت المبكر للخلايا عبر كل الجسم .
- **الصويا:** يُضاف الصويا إلى الطعام بكل أشكاله (دقيق، حبوب، زيت وحليب) (ينقع ١٥٠ غ من الحبوب في ١ لتر ماء لمدة ٣٦ ساعة، يصفى، تهرس الحبات، تخلط مع ماء النقع، يترك لمدة ساعة ثم يصفى، تؤخذ الكمية المحضرة خلال ٢٤ ساعة، لا يمكن حفظها أكثر من ذلك) مفيد لعلاج الإرهاق ومنشط للغدة الدرقية.

الفيتامينات التي ينصح بتناولها:

فيتامينات ($B_{٢}$, $B_{٤}$, $B_{٦}$, $B_{١٢}$, A , F)

فيتامينات B "ب" المركب محسنة للدورة الدموية مما يجعل المخ يستطيع أن يأخذ حاجته الكافية من الأكسجين والمغذيات اللازمة مما يؤثر تأثيراً إيجابيًّا على قوى الإدراك أو النشاط الذهني، ومن أعراض نقصها: **القلق** والاكتئاب والإرهاق وصعوبة التحصل الدراسي، ولاسيما فيتامين ((ب٦)) له أهمية في عمل المخ بشكل طبيعي و ((ب ٥)) معروف عند المختصين بأنه يقاوم الإرهاق النفسي وله علاقة بإنتاج الموصلات العصبية في المخ التي تنظم المزاج، وله تأثير حسن على الأوعية الدموية بشكل يقاوم نوبات الصداع.

ومن أغنى مصادر هذه الفيتامينات:

الحبوب الكاملة (أي غير المنزوعة القشرة) والمكسرات، ولاسيما البندق ، وصفار البيض، والدقيق الكامل، والمخبوزات من الدقيق الكامل، والخميرة، والزبادي والجبن، واللحوم، والكبد ، والحلبة ، والعدس، والموز، والبروكلي، والجزر، والسبانخ.

وفيتامين C "ج"، فهو ضروري لتكوين الهرمونات المضادة للتوتر، (فالتوتر يستنفذ هذه الهرمونات) ، ويُعد فيتامين " هـ " لتقوية المناعة ومضاد أكسدة قوي ، ويتوافر في الخضراوات والفواكه ، وخاصة الموالح، وفي الخضراوات يوجد في الفلفل الرومي، والقنبيط (القرنبيط) (بروكلي).

الكالسيوم (لفعالية الأعصاب، وخفض التوتر **والقلق** والاكتئاب وعلاج لمتقلبات المزاج ويوجد في الحليب، والأجبان، واللبن

الرايب (الزبادي)، والسلمون والسردين مع عظمه، وفي القرنبيط، الفاصوليا الخضراء، اللوز، اللفت الأخضر، الخضروات الخضراء ذات الأوراق الكبيرة، عصير البرتقال الصافي).

اليود: (لدعم وظيفة الغدة الدرقية بشكل صحيح، ويوجد في السبانخ، اللوبستر، الروبيان، الخميرة، الحليب، الملح المعالج باليود).

الصوديوم (يساعد في عمل الجهاز العصبي، ويوجد في الملح، الأطعمة المصنعة، سائل الصويا، التوابل).

الماغنسيوم (من المهدئات الطبيعية للتخفيف من أعراض التوتر **والقلق** وتقلبات المزاج والاكتئاب والقلق والخوف حتى الهلوسة ، وميول العنف، ويُساعد في عمل الأعصاب، والعضلات، وعلاج للصداع، ونقصه يسبب التوتر والعصبية الزائدة والاكتئاب، ويتوافر في الألبان ومنتجاتها، وفي اللحوم والأسماك والحيوانات البحرية والخضراوات الخضراء ذات الأوراق الكبيرة والموز، والبندق واللوز، والبقوليات، والحبوب).

المنجنيز (يعمل مع فيتامينات B "ب" المركبة لضمان كفاءة وظائف المخ والجهاز العصبي ويتوافر في: المكسرات، والبذور، والأعشاب البحرية، والأفوكادو، وصفار البيض، والمخبوزات من الدقيق الكامل، والأناناس).

الزنك (للجهاز المناعي، وضعف النشاط الذهني، وهو مفيد لتقلبات المزاج لدى المراهقين، وله تأثير على الجهاز العصبي المركزي ويتوافر في: المحار، والخضراوات ذات الأوراق الكثيفة، وفي حبوب القرع العسلي، المكسرات، والخميرة، والمخبوزات من الدقيق الكامل، وصفار البيض والمأكولات البحرية، واللحوم والدجاج).

وقد ذكر أحد الباحثين[1] أنه ثبت بنتيجة إحدى الدراسات أن الآم صداع الشقيقة، خفت حدتها في حوالي ٦٠٪ من المرضى الذين أعطوا كبسولات زيت السمك لمدة ٦ أسابيع.

ومما يفيد في علاج الصداع : اللوز ومستحلب اللوز ، والبقدونس ، والثوم ، والأناناس الطازج ، وبن قهوة مركزة (في غير وقت النوم) ، وفول الصويا .

المزيد من **حمض البانتوثيك** ٥٠٠ جرام يومياً مضاد للتوتر وضروري للغدة التيموسية .

الفيتامينات والمعادن المستخرجة من الموارد الطبيعية، والأطعمة التي ينصح بها لتقوية الجهاز المناعي بالجسم:

الجزر، الفلفل الأخضر، العناب، التوت البري، الأناناس، الأرز، فول الصويا، البصل، الفريز، الشاي الأسود والأخضر، الفطر، الفراولة، البرتقال، الجوافة، التفاح – مع قشره – الزنجبيل، النعناع، الثوم.

وينصح بتناول المزيد من الخضروات والفواكه الغنية بفيتامين "د"، وتلك الغنية بالكربوهيدرات المعقدة والتي تزيد من نسبة (السيروتونين) (Serotonin) في الدم وهو عبارة عن مادة كيميائية تحدث أثرًا مهدئًا على الأعصاب في حال تهيجها.

ثانياً – ضبط الغذاء نوعاً وكماً:

لابد أن يحتوي الغذاء على فواكه طازجة و خضروات بالإضافة إلى الأعشاب المناسبة، والتقليل من تناول الدهون، وخاصة الحيوانية المشبعة وتناول الألبان قليلة الدسم، واستخدام عسل النحل الخام – ويمكن التحلية به بدلاً من السكر

(١) محمد محمود (الغذاء قبل الدواء) ص ٢١ .

الأبيض، والإقلال من ملح الطعام مع شرب كميات وفيرة من الماء، وعدم ملء المعدة بالطعام أثناء الأكل.

ويجب الاعتدال في الأكل عموماً قال رسول الله ﷺ: « ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطن، بحسب ابن آدم أُكُلاتُ يقمن صلبه، فإن كان لا محاله . فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه » [رواه الترمذي (٢٣٨١) وقال : حديث حسن ، وابن ماجه وأخرجه حم ١٣٢/٤ وجه (٣٣٤٩) وإسناده صحيح].

كما يجب تناول غذاء يحتوي على ٥٠ — ٧٥ أطعمة نيئة، (خضار أو فواكه) وتجنب المشروبات الغازية الكربونية، والشوكولاته والبيض والأطعمة المقلية، واللحم الأحمر، والسكر، ومنتجات الدقيق الأبيض ، والأطعمة المحتوية على مواد حافظة أو عالية المتبلات والوجبات السريعة المماثلة ، مع تجنب منتجات الألبان في الغذاء لمدة ثلاثة أسابيع ثم إعادة إدخالها بالتدريج البطئ، وتجنب الكافيين حيث أنه يشوش نظام النوم .

وفيما يتعلق بتوتر ما قبل الدورة الشهرية لدى النساء فيجب أن يحتوي الغذاء على المعادن والأملاح وفيتامين (أ)، و(ب٦)، والمصادر الطبيعية له هي: الخبز الأسمر، البقول، الكرنب، خميرة البيرة، الأرز، اللبن، البيض.

وقد وجد الباحثون - أطباء وأخصائي التغذية - أن البروتينات تؤدي إلى اليقظة والانتباه والنشاط العام، بينما الوجبات الغنية بالكربوهيدرات تؤدي إلى الرغبة في النوم لدى النساء، والهدوء واللطافة لدى الرجال.

ثالثاً: استخدام الزيوت العطرية:

تستخدم الزيوت العطرية المركزة — كإحدى وسائل الطب البديل — في علاج كثير من الأمراض، وهي عبارة عن زيوت طيَّارة

تستخرج بالتقطير من الأزهار والأعشاب والأشجار والنباتات المختلفة، ومن استخدامات الزيوت العطرية الأخرى صناعة العطور (والبارفانات) بعد تجفيفها بالكحول والزيوت الطبيعية.

وهناك أنواع من الزيوت العطرية تستخدم في علاج حالات **القلق** والأرق والتوتر العصبي والإجهاد، ويتم ذلك من خلال استنشاق بعض الزيوت العطرية، التي تؤثر في عصب الشم فتقوم بنقل رسائل عصبية إلى المخ، فتعمل على تنشيط مراكز معينة في المخ ومن ثم تنشيط الغدة النخامية التي تتحكم في وظائف الغدد الصماء الأخرى التي تؤثر هرموناتها في الجسم، ومن تلك الزيوت العطرية يمكن استنشاق زيت الياسمين، ودهن الورد لتقوية الدماغ، وزيت زهرة الخزامى «اللافندر» لتهدئة الأعصاب والنوم المريح.

أو زيوت الحمضيات مثل الجريب فروت والليمون والمندرين، ويتم ذلك باستنشاق عبيرها مباشرة من الزجاجة المحتوية لها، ودهن الورد مفيد لالتهابات الدماغ، وزيت زهرة زنبق الوادي مفيد للدوار، والنرجس لفتح سدد الدماغ ومفيد لصرع الصبيان. وعود الوج لضعف الأعصاب.

أو من خلال عمل كمادات، أو دهانات من الزيت العطري المخفف، أو استخدام الزيت العطري المخفف أيضاً في تدليك الجسم حيث يستفيد منها من خلال امتصاص الجلد لبعض جزئياتها، وانتقالها عن طريق الدم إلى بقية أعضاء الجسم، كما يمكن عمل حمامات من الزيوت العطرية فهي لها تأثير قوي وفعال في إراحة الجسم والعقل، والمساعدة على الاسترخاء [يمكن إضافة عدد ٤ — ٨ نقاط من الزيت لماء الحمام بنثرها على السطح ثم رج سطح الماء باليد لتوزيع الزيت العطري، ويكون الماء متوسط الحرارة و يوضع الزيت بعد ملء الحمام بالماء].

فلعلاج الأرق ممكن إضافة ٦ قطرات من زيت اللافندر (الخزامى) والبردقوش إلى ماء الاستحمام قبل النوم.

ويمكن عمل حمام من هذه الزيوت أو من الأزهار النباتية كالخزامى – الزيزفون، ينقع ٢٠٠ غ من النبات في ٣ لتر ماء مغلي، يصفى مع العصير، ويسكب السائل في مغطس ساخن جداً ٠

ومن الممكن وضع زيت اللوز مع الزيت العطري لمن يعانون من جفاف الجلد، ومن الزيوت العطرية المستخدمة في ذلك أو في الأكل (يمكنك استخدام ما يناسبك منها):

زيت البرجموت، زيت البابونج، زيت المرامية، زيت اللافندر (زهرة الخزامى) زيت الجيرانيوم (يخلط هذا الزيت باللافندر لمقاومة الاكتئاب، ويخلط الجيرانيوم مع زيت الحصالبان لتقوية الدورة الدموية).

وكذلك زيت المارجورام، زيت الكاموميل، زيت الحامضيات (٦قطرات مع ماء الحمام الدافئ، ويمكن استخدامها للتدليك أو وضع ٣ قطرات منها على منديل)، زيت المر، زيت نيرولي، زيت الورد، زيت الحصالبان، زيت خشب الصندل، زيت الحبة السوداء، زيت الليمون، زيت اللوز، وهناك من الزيوت ما له أثر منشط على الجسم والعقل مثل الحبق وإكليل الجبل، والبوكاليبتوس، وزيت السمسم لتدليك فروة الرأس والقدمين لمدة ٥ دقائق قبل حمام الصباح مفيد في علاج الاكتئاب (Depression) وغيرها.

٤٨- مارس التأمل:

(التأمل قريب من حالة الاسترخاء و لكنه يختلف عنه في أن الاسترخاء العميق يساعد على جعل العقل في حالة أشبه

بالحلم الممتع دون اتجاه أو تحديد معين، أما حالة التأمل فهي تمثل استرخاء لليقظة بمعنى أن المتأمل يكون مركزاً أحاسيسه على اللحظة التي يعيشها).

يقول الدكتور"الحجار"[1]: تمارين التأمل ساعدت الملايين من البشر في العالم على إخماد **القلق** ومصاحباته البدنية، وهو أفضل من المهدئات المحدثة للتعود والإدمان إن ساء استخدامها.

طرق مختلفة لممارسة التأمل:

كلها تتمحور حول تركيز الوعي والانتباه -البدني والنفسي- الأمر الذي يؤدي إلى إضعاف **القلق** والتوتر وزيادة وتنمية تركيز الانتباه عند الأفراد الذين يشكون من تشتت الانتباه.

ويعد التأمل عملية طبيعية، ويمكن أن يسمى أيضا «الحالة الرابعة للوعي» وهو يتميز عن اليقظة والنوم أو الحلم.

فالتأمل لا يتطلب أي سيطرة بدنية أو نفسية، ولا تبديلات دراماتيكية في أسلوب الحياة أو نظام المعتقد، كما أنه لا يتضمن التنويم أو الإيحاء.

وخلاصة القول: إن طرق التأمل تنتج ما يمكن أن يسمى بحالة ما تحت الاستقلابية: (Hypometabolic) يتم خلالها إضعاف نشاط الجملة العصبية الإعاشية. وهذا بدوره يؤدي إلى تخفيض معدل ضربات القلب، وضغط الدم والتعرق. وهذا يؤدي بدوره أيضا إلى إنتاج أنواع من التأثيرات النفسية الإيجابية مثل تناقص مستويات **القلق** وزيادة من الإحساس بالصحة النفسية.

---

(١) محمد حمدي الحجار فن العلاج في الطب النفسي السلوكي ١٤١٩هـ .

خطوات للتأمل:

١ - اجلس في وضعية مريحة ومسترخية، على كرسي مريح أو على الأرض مع ثني الركبتين، (القرفصاء)، أو اجلس على الأرض مع جعل الظهر مسنوداً على حائط أو على شجرة مع وضع وسادة صغيرة وراء أسفل الظهر وتمديد الساقين إلى الأمام مع وضع اليدين على الفخذين وتسمى هذه الطريقة أيضا بالتمدد.

أو اجلس على مقعد بظهر مستقيم مرفوع مع جعل القدمين مفرودتين على الأرض، ووضع اليدين على أعلى الفخذين.

٢ - خذ نفسًا عميقًا من خلال الأنف واجعل التنفس بطيئًا، وأفرغ الهواء من بطنك عندما تزفره من فمك.

اجعل عملية جريان الهواء شهيقًا وخروجًا زفيرًا بجهد قليل بالقدر الممكن، وتأكد من الشهيق العميق الأكثر شدة من التنفس المريح العادي.

٣ - تخيل كلمة صوتية -حيادية أو سارة - يُفضَّل أن تكون من مقطعين لفظيين.

٤ - تخيل المقطع الأول أو اذكره بصوت منخفض لكلمة "استرخ" فيكون المقطع الأول: "استر" أثناء الشهيق والمقطع الثاني: "خ" بحيث يتزامن معها الزفير. ودع هذه الأفكار والصور الذهنية حرة تأتي وتغيب في ساحة وعيك دون تدخل.

[وما أجمل أن تقول: سبحان الله وترددها بنفس الطريقة السابقة].

يمكن التأمل من (١٠-٢٠) أو (٣-٥) دقائق.

ويمارس التأمل في أي وقت من أوقات النهار ويفضل في الساعات الأولى من النهار، أو بعد صلاة الفجر للصفاء الذهني، أو قبيل الغروب، ويجب أن يكون التأمل في مكان هادئ منعزلٍ عن الضوضاء، ومضاءٍ إضاءة هادئة، كما يجب أن يكون المكان جميلاً مريحاً للنفس كالحدائق العامة، أو شواطئ البحر أو في الطبيعة الخضراء، وغيرها.

٤٩- جرب التدليك (المساج):

يساعد التدليك على استرخاء العضلات المجهدة أو المشدودة وبث الطاقة بالجسم المتعب، وتنشيط الدورة الدموية، وتخفيف آلام العضلات والمفاصل، ووسيلة للاطمئنان.

وقد وجد أيضاً أن ممارسة التدليك بصفة منتظمة تؤدي إلى زيادة إفراز الموصلات العصبية المصلحة للمزاج والمنشطة للجهاز المناعي.

ويجب أن تجري التدليك على سطح صلبي أو وطيد حتى تكون دفعات اليد مؤثرة على الجسم، ويمكن استخدام زيت نباتي خفيف مثل زيت اللوز الحلو، أو زيت دوار الشمس، ويمكن خلط هذا الزيت ببضع نقاط من أحد الزيوت العطرية المناسبة ويشمل التدليك عضلات الرقبة، عضلات الكتف، وأعلى الظهر وأسفل الظهر، والجانبين واليدين والساقين والأقدام.

٥٠- لا بأس من العلاج الطبي الكيميائي مؤقتًا أو للضرورة:
(في حالات **القلق** المزمن أو الحاد، أو لتسكين أعراض **القلق** التي تظهر فجأة).

هناك عقاقير توصف لتهدئة الحالة (مهدئات، ومطمئنات) وعقاقير للأعراض الفسيولوجية المصاحبة (كالمنومات، أو لرفع مستوى الشَّهِيَة) ومعظم المهدئات المستخدمة في علاج **القلق** هي:

مشتقات لمركب بتروديازيين (BZDS) Benzodiazepinds ومنها:

ليبريوم Librium.

فاليوم Valium.

أدومبران سيريباكس Serepax Adumbran .

نوبريوم Nobrium.

فريزيوم Fresium.

أتيفان Ativan ويفضل أن يؤخذ ليلاً.

موجادون Mogadon ويساعد على النوم الطبيعي لذا يستعمل في حالات الأرق.

ليكسوتانيل Lexotanil ويساعد في حالات قلق الأفكار أو الوسواس القهري.

وعلى الرغم من أن هذه الأدوية ليست مخصصة لعلاج اضطراب **القلق** العام، إلا أنها توصف أحيانا على المدى القصير لتسكين أعراض **القلق** التي تظهر فجاة.

إلا أنها ليست ملائمة لعلاج **القلق** الطويل الأمد، فقد تسبب إدمانًا عليها كما أنها ليست فعالة لمعالجة الاكتئاب.

مثبطات السيروتونين النورادرينالين veniafaxine:

هذه الأدوية مخصصة لمعالجة اضطراب **القلق** العام وهي فعالة على المدى القصير والطويل كما أنها فعالة للوقاية من الانتكاسات على المدى الطويل – بإذن الله تعالى –

بوسبيرون Buspirone:

وهو أيضًا من أكثر مشتقات البينزوديازبين فعالية، ولا يسبب الإدمان، إلا أنه لا يعالج الاكتئاب والحالات الأخرى المصاحبة للقلق العام، استنادا إلى المعلومات الطبية الحديثة، ويستلزم العلاج زيادة الجرعات.

مهدئات من مشتقات أخرى:

تاسيتين Tacitin.

انتجرين Integrin.

وهما لا يسببان النعاس أو الخمول.

أتاراكس Atarax ويستعمل في الحالات النفسية الجسمية.

وهذه المهدئات ليس لها آثار جانبية خطيرة، ولكن في بداية استعمالها تسبب نوعًا من الخمول وقلة الانتباه وقلة التركيز، وبطء الحركات الانعكاسية، ولابد عموماً في استخدامها من استشارة الطبيب.

وهناك عقار حديث لعلاج القلق والتوتر ويدعى (امتركس) Imitrex .

و – ل – يتروسين ٥٠٠ مجم مرتان يومياً أثناء النهار وعند النوم ، يؤخذ مع الماء أو العصير (وليس مع الحليب) على معدة خاوية .

وهناك مضادات الاكتئاب التي تشير بعض الدلائل إلى فعاليتها في معالجة **القلق**، غير أن آثارها الجانبية تحد من نسبة مستهلكيها، كالآثار الكولونية المفعول (لا سيما لدى المسنين)، وتسمم في القلب، وربما التسبب في الوفاة في حال الجرعات الزائدة.

وبعد:

[لا للقلق السلبي.. نعم للانتصار عليه]

ليكن ذلك شعارك في سبيل الاطمئنان والراحة النفسية.

- ❖ تأمل هذه الكلمات (الكيس كاريل): «الذين لا يعرفون كيف يواجهون **القلق** يموتون في سن صغيرة» !. بل تأمل في قوله عليه الصلاة والسلام:«المؤمن القوي خير وأحب عند الله من المؤمن الضعيف....» [مسلم (٢٦٦٤)].
- ❖ إن كثيرًا من الناس يقلقون من أشياء لا تحدث أبدًا هذا جدير بالتذكر.
- ❖ تذكر أن **القلق** والتوتر والضغط النفسي عدوك اللدود الذي يجب أن تحاربه.
- ❖ وتذكر أنه لتحقيق ذلك الهدف.. يجب عليك أن تحافظ على أداء الصلاة في أوقاتها، وتقوم بالشعائر الدينية من صدقة وصلة وإحسان، وأعمال الخير، وقم بإعطاء الجسم حقه من الغذاء الصحي، والراحة والاسترخاء.. عندما يكون عقلك مسترخيا وأنت تقبل الفكرة الطيبة، فإن (اللاوعي) أو الشعور الخفي لديك يعمل على تنفيذ الفكرة..
- ❖ احرص على البشاشة في وجوه الآخرين وعقد هدنة مع من تعايشهم وأنت لا تتفق معهم والسعي للانسجام معهم، ولا تظن بالآخرين سوءًا حتى لا تظنه بنفسك.
- ❖ عليك الحفاظ على هدوء الأعصاب، وعدم الغضب، كما علمنا وأوصانا الرسول ﷺ بقوله «... لا تغضب » [البخاري: ٥٣٢٣] وتجنب استفزاز من حولك، وأبعد عن جدالهم أو تصيد أخطاؤهم، وتحلى بالتسامح الذي هو أعظم صفة خُلقية، واحذر من الضعف ورثاء

ذاتك وتهويل الأمور بل عليك بالثقة في ربك ذي القوة العظيم الكريم الرحيم سبحانه وتعالى والذي من خلال إيمانك به تستمد القوة والعون والثقة في ذاتك واحترامها، وتحمل ما يمر بك من أحداث أو صعوبات ، وعليك البعد عن الأفكار السلبية والعبارات الجارحة، أو الانهزامية فالثقة تهيئة لك إلى النجاح.

- لا تهول الأمور وكن متوازنًا معتدلاً في أمور حياتك، ولا تنس ذكر الله تعالى وذكر نعمه سبحانه عليك في كل الأحوال.
- عليك بالتفاؤل وحسن الظن بالله تعالى، وعدم اليأس أو القنوط من رحمة الله أبدًا ومهما حدث لك.
- تذكر هذا الشعار: « أن لكل علة تحت الشمس يوُجد علاج، أو لا يوجد أبداً، فإن كان يوجد علاج حاول أن تجده، وإن لم يكن موجوداً لا تهتم به ».
- لتثق أنك أو فر نعمة وأحسن حالات من غيرك.
- إذا أردت الطمأنينة وراحة البال فلا تبحث عنها بعيدًا، بل تلمسها فيك تجدها داخل قلبك النقي، ومنظارك الرائق الصافي، وفي إرادتك الحديدية، وتفكيرك الإيجابي المبدع.
- وستجد المتعة والسعادة في دعاء الناس لك بالخير، ولم تظلم منهم أحدًا، بل وأنت تسامحهم على بعض جهلهم أو أخطائهم، وتمد يد العون لهم.
- « أنت لا ترتجف بسبب الخوف، بل تشعر بالخوف لأنك ترتجف »..، وتهيئة الجسم للقلق يُساعد على **القلق** والعكس. فهيئ جسمك للشعور الغامر بالأمان.

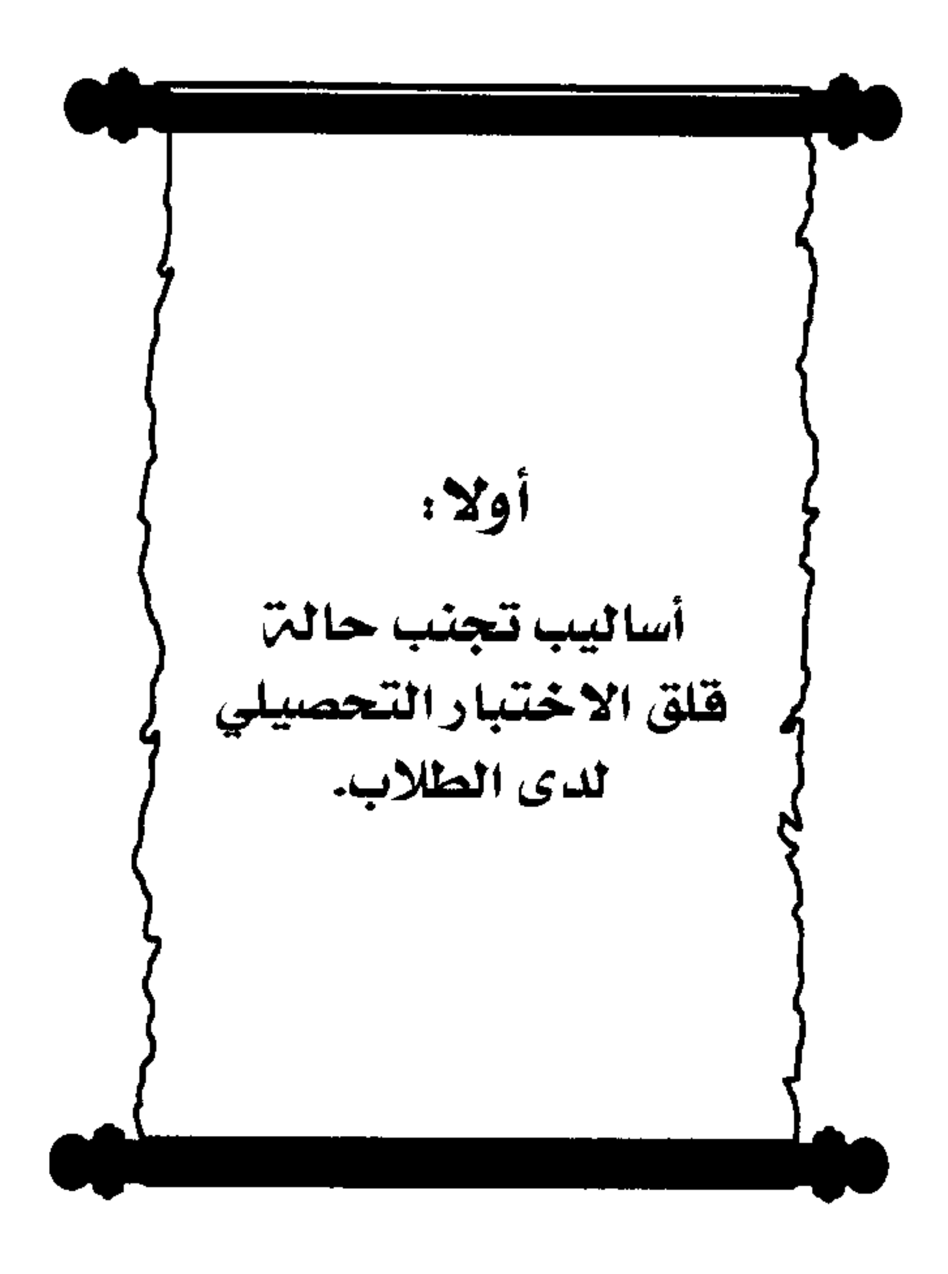
- ❖ لا تنسى أن رؤيتك للمواقف الغامضة أثناء التعامل معها أنها شيء طبيعي يمكننا إزالته والتخلص منه ببساطة يُساعد في الوصول إلى حالة الإتزان لديك والمواجهه السليمة ، وأن مجرد شعورنا بقدراتنا أننا على قادرون التعامل مع تلك المواقف ، وعدم التوقف أمامها طويلاً يزيل جزءاً كبيراً من شعورنا بالقلق .
- ❖ تعود أن تخدم الآخرين وهذه صفة الأبطال والناس المتميزين ومرتاحي الضمير .
- ❖ تجنب جنود الإحباط الثلاثة : الخوف من الوقت ، حب الظهور ، اسقاطات الذات (أو الحشو الزائد لا نتقال البلاغ لأجهزة الحس) وإذا نقلت حدثاً ما ، فاانقل الحقيقة كما هي ، بل أحسن الظن أولاً مالم يثبت العكس فهو مطلب ديني ، وشعور جميل بالراحة .
- ❖ ما أجمل الراحة بعد التعب وإذا أردت أن تشعر بلذة الراحة والشعور بالانتعاش والطمأنينة فا ابذل جهداً مفيداً في أمر ما دون أن تغفل عائده الأخروي عليك .
- ❖ إذا لم تعص ربك فهنيئاً لك بالسعادة الأبدية .
- ❖ أجمل ما في الدنيا الأنس بالله عز وجل وحبه ومناجاته.
- ❖ تذكر ما لا يمكنك تغييره ولا تريد أن تقبله ، ادعُ الله تعالى أن يمنحك الصبر على تحمله ، والأجر والثواب عليه ، وللعزم على التغيير دائماً للإيجابي وللأفضل .. لتكن نقطة البدء والقوة الحقيقية هي: اللحظة الحالية ، فتوكل على الله.

الملاحق

أولا: أساليب تجنب حالة قلق الاختبار التحصيلي لدى الطلاب.

ثانيا:
* العلاج بالاسترخاء.
* تدريبات على الاسترخاء.

ثالثا: الرقية الشرعية.


أولا:
أساليب تجنب حالة
قلق الاختبار التحصيلي
لدى الطلاب.

أساليب تجنب حالة
قلق الاختبار التحصيلي لدي الطلاب

[شيء من **القلق** ضروري للمذاكرة ودفع الطالب إلى النجاح بإذن الله تعالى، أما إذا زاد **القلق** عن حده – ولا سيما لدى منخفض الذكاء أو التحصيل أو الهمة – أصبح من الضروري مجابهته والتصدي له، لأنه سيكون عامل إعاقة للاستيعاب الجيد، والنجاح في الاختبار].

وقد أكد عدد من الباحثين ومنهم " ليبرت موريس " (١٩٧٦) إلى أن ردود فعل القلق تؤثر على الأداء والإدراك الفعلي للطلاب الذين يعانون من قلق الإختبار .

والاختبار: هو موقف يُظهر الشيء ويكشفه على حقيقته.

والاختبار التحصيلي إجراء تقويمي مقنن يتم من خلاله الكشف عن مخزون الطلاب المعرفي، وهو أحد أهم وسائل قياس مدى قدرة الطلاب والطالبات على فهم المواد الدراسية واستيعابها، ولا يزال الوسيلة أو الأداة الرئيسة التي يرتكز عليها التقويم ومدى المعرفة أو تحديد نسب التحصيل الدراسي في معظم دول العالم.

ويعرف **بقلق الأختبار** " إنه سمة في الشخصية في موقف محدد ويتكون من الإنزعاج والأنفعالية ، وهي أبرز عناصر قلق الاختبار " ويحدد الانزعاج على أنه اهتمام معرفي للخوف من الفشل، وتحدد الانفعالية على أنها ردود أفعال للجهاز العصبي(*) والإناث

(*) تعريف أ . علي المدني .

أكثر عرضه لقلق الإختبار من الذكور ، وطلاب التخصص العلمي أكثر من الأدبي ، وطلاب الشهادة الثانوية كذلك، كما تثبت ذلك نتائج عدد من الأبحاث في هذا المجال .

لكن الاختبارات التحصيلية في حقيقة الأمر أو في حد ذاتها لا تمثل تحديًا أو مخاوف، أو هكذا يجب أن تكون لأسباب هامة وهي:

١- أن الله - تعالى- هو ولي التوفيق والنجاح إذا بذل الطالب السبب، وهو سبحانه مدبر الأمور، وموزع الأرزاق، والمهارات والقدرات.

ومتى ما استشعر الطالب هذه الحقيقة اطمأنت نفسه، وزال عنه الخوف والتوتر المبالغ فيه.

٢- أن الطالب سبق له عادة التعرف على محتويات المواد الدراسية طيلة العام الدراسي، فكان على ألفة معها ولم تكن أمرًا مفاجئًا بالنسبة إليه.

٣- أن الطالب سبق له المرور بموقف شبيه أثناء الاختبارات الفصلية مما يزيده ألفة أيضا وتهوينا للأمر فيما يتعلق بالخوف من اختبارات نهاية العام الدراسي.

٤- أن الاختبار محك لتقييم مهارة الطالب في معرفة واستيعاب المواد المتعلمة، والخبرات المجتمعة من خلال ما يتلقاه من مواد دراسية طيلة العام أو الفصل الدراسي وليس الاختبار يقيس جميع جوانب الشخصية، أو يحكم عليها ككل، أو أنه قضية حياة أو موت، أو دليل إدانة للحكم على الطالب بالفشل، أو وسيلة إهانة له، وكثير من النابغين والناجحين لا يحملون المؤهلات العليا من التعليم، فإذا وفق

المرء في اجتياز الاختبار فهو بتوفيق من الله، وإرادته سبحانه، وإذا لم يتمكن، فليست نهاية المطاف أو السبيل الوحيد للحياة.

وربما استفاد الإنسان من أخطائه وفشله، وارتقى بشخصيته في مجالات أخرى بالحياة، أو استقى العلم النافع من خلال ثقافته الخاصة، أو خبرات الآخرين من حوله، وهذه الحقيقة مدعاة لتهوين الأمور في نفس الطالب، وخفض مستوى التوتر، ولا يعني ذلك الإهمال المسبق أو الإصرار عليه أو كثرة اللجوء إلى التبريرات والكسل، ولكن من باب الطمأنينة لمن يحمل الاستعداد النفسي للقلق أو يخاف الفشل في الاختبار بدرجة قوية – وقد أخذ بالأسباب - أو يؤول على الرسوب في تحطم مستقبله، أو نهاية حياته، وعليه في هذه الحالة تخيل أسوأ الاحتمالات -ليس من باب التشاؤم - ولكن لتحرير الطاقة السلبية داخل نفسه وإعادة بناء ذاته من جديد.

كيف أتجنب حالة قلق الاختبار التحصيلي، وما السبل الجيدة للنجاح؟

يمكنك تجنب حالة قلق الاختبار التحصيلي، وتلمس سبل النجاح بإذن الله من خلال قيامك بالأمور التالية:

١- استعن بالله تعالى. اطلب العون منه سبحانه، وتوكل عليه، وحافظ على أداء الصلاة في وقتها، وأكثر من الدعاء، وتقوى الله في السر والعلن، وصلة الرحم، وكثرة الاستغفار والتوبة، والإحسان إلى الضعفاء والمحتاجين، كل ذلك من أسباب التوفيق وحب الله تعالى للعبد، ومن أحبه الله أرضاه ويسر أمره، وجعل له من كل هم فرجا

ومن كل ضيق مخرجا، وهذا الأمر أساس وهام، ولا شك لتيسير الأمور والنجاح في الحياة عموما.

٢- تعود على النظام والتنظيم في جميع الأعمال والأنشطة اليومية من غذاء وعبادة وتأدية للحقوق، ومذاكرة، ورياضة، ونوم وتنظيم الأدوات والحاجات الخاصة، والمواعيد، وغيرها. والتنظيم نصف أو أساس النجاح في الحياة عادة.

٣- التزم بالحضور اليومي المنتظم للدروس والمحاضرات، والاستفسار عن المواد أو الموضوعات الصعبة أو المبهمة من مدرس أو مدرسة المادة من أول العام الدراسي وعدم التحرج من ذلك، بل ربما وجدت فائدة واحتراما لك من المدرس.

٤- عليك بالمذاكرة قبل الامتحان بوقت كاف، بل منذ بداية العام الدراسي كي لا تتراكم المعلومات ويحصل القصور واستصعاب المعلومة أو التشتت، ويكون البدء بالمواد الصعبة أو التركيز عليها، وكذلك مراجعة الاختبارات الفصلية، أو الأجزاء التي تم التركيز عليها أثناء الشرح، وأسلوب المدرس في الشرح، أو طريقته في وضع الأسئلة من خلال أسئلة سابقة مع عدم إهمال الأجزاء الأخرى.

٥- إذا كنت ممن يحب المذاكرة الجماعية بين فترة وأخرى، فلا بأس من اختيار الزملاء الجادين أو المتفوقين للانضمام معهم، ويكون ذلك قبل فترة الاختبار بوقت كاف، ويتم اختيار الأماكن الجيدة للمذاكرة، والبعيدة عن المشتتات الذهنية، أو مصادر الإزعاج، ويمكن تقسيم الشرح فيما بينكم بالاتفاق، على سبيل المثال يختار كل منكم المادة

أو الجزئية التي يجيدها أو ألمَّ بها جيِّدًا، ويعمل على توصيلها إلى بقية الزملاء، أو يشرحها بأسلوبه المميز، أو فهمه الخاص.

ويتناقش مع بقية الزملاء فيما تم فهمه، ويمكن الاستعانة بوسائل العرض، والتسميع، ويمكن عمل المسابقات الثقافية الخاصة لاسترجاع بعض المعلومات، من خلال كتابة بعض الأسئلة والأجوبة تحتها داخل وريقات صغيرة يتم طيها وخلطها ضمن أوراق الأسئلة الأخرى، وتوزيع الأدوار فيما بينكم، ليسأل من عليه الدور المجموعة؛ حتى ترسخ الإجابة الصحيحة بهذه الطريقة في ذهنك.

٦- قم بعمل جدول لتقسيم وتوزيع فترات المذاكرة يبدأ من السبت حتى الأربعاء وخصص وقتا في نهاية الأسبوع للمراجعة إن أمكن ذلك، وتكون المذاكرة على فترتين في كل يوم.. وضع داخل الجدول اسم المادة، واذكر تحت كل فقرة من ص - ص، وهكذا، كما هو موضح بالشكل التالي:

جدول لتوزيع فترات المذاكرة:

الوقت		الفترة الأولى	الفترة الثانية
الأيام	المادة	من - إلى	من - إلى
السبت			
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			

٧- حدد مكانًا مناسبًا للمذاكرة يتوفر فيه ما يأتي:

النظافة والترتيب، والهدوء، والإضاءة الجيدة، وتجديد الهواء، ولا بأس أن تفوح في المكان رائحة الزهور المنعشة أو رائحة البخور الطيبة مع خلو المكان من الرسوم والصور الملفتة للانتباه، ومحاولة عدم الدراسة في غرف النوم أو في وضع الاستلقاء على الفراش؛ لأن ذلك يبعث على الاسترخاء والكسل أو الرغبة في النوم.

٨- خذ قسطا كافيا من النوم المبكر الهادئ والمريح.

٩- استيقظ لصلاة الفجر وذاكر بعدها، فهذا الوقت أفضل أوقات المذاكرة وذلك لتوفر الهدوء والجو المناسب وصفاء الذهن، ويستحسن البدء في هذا الوقت بالمواد التي تحتاج لحفظ قال ﷺ: «اللهم بارك لأمتي في بكورها» [الترمذي: ١٢١٢].

١٠- عند المذاكرة حاول البدء بقراءة العناوين ثم قراءة الموضوع إجمالا فتفصيلا.

١١- ابدأ بقراءة محتويات المادة قراءة تعريفية للمرة الأولى، ثم تقرأ للمرة الثانية قراءة تفحصية ولا سيما لأهداف المادة، ثم التركيزية ولا سيما التركيز على أهداف المادة، وما يطلبه المدرس أو المدرسة عادة، ومن بعدها تكون المراجعة.

١٢- قم بتلخيص كل صفحة بعد قراءة محتوياتها ويكون ذلك بأن تسأل نفسك: ماذا فهمت من هذه الصفحة؟، ما الذي يريد المؤلف إيصاله أو توضيحه؟ أو ما أهم فكرة فيها؟ ثم قم بتلخيص المحتوى على شكل نقاط بقلم رصاص جانبا، أو في ورقة خارجية.

١٣- لا تكترث بتخرصات وترهيب الآخرين من الاختبار، بل دعم نفسك بالمحفزات السارة والمحفزات المثيرة للابتهاج، وتذكر حياة الناجحين والطموحين ولا بأس من أخذ العظة من النمل في دأبه واجتهاده.

١٤- عليك بالإقلال من التجمعات الخارجية مع الأصدقاء لغرض التسلية، والإقلال من الزيارات العائلية والنزهات، قبيل الامتحانات وكذلك التقليل من متابعة التلفاز وعدم الانشغال بمطالعات الصحف، أو الأعمال الخارجية، والاهتمام بالدراسة.

١٥- لا بد من أن تهتم بغذائك بحيث يكون صحيا ومفيدا، وتكثر من تناول الخضروات الطازجة والفاكهة وتناول الحليب والعسل، والزبيب، والزعتر، والملفوف، والناردين، واليانسون، وزيت الزيتون، وفيتامين (B_6, B_1) فهي مفيدة للنشاط العقلي والصحي والحيوي وتقوية الذاكرة وزيادة الذكاء.

واحرص بخاصة على تناول وجبة الإفطار، وابتعد عن المنبهات الضارة كالشاي والقهوة، والتدخين، أو تناول المهدئات أو المنشطات ذات الأثر السلبي.

١٦- احرص على عدم إجهاد الذهن بكثرة الموضوعات الدراسية، أو مواصلة المذاكرة بعد الإجهاد، والحذر من السهر أثناء الشعور بالتعب الحقيقي أو الرغبة في النوم فالأفضل عدم المقاومة والخلود للراحة والنوم، ويفضل بعد وقت من المذاكرة اقتطاع وقت للراحة وتناول بعض المشروبات أو الأغذية المفيدة، والاستمتاع بمثيرات سارة

لبعض الوقت، ومن ثم العودة لمواصلة المذاكرة إذا ما سمح الوقت أو الظرف بذلك، واستنشاق رائحة النعناع للشعور بالراحة والقدرة على المواصلة.

١٧- من الأفضل أن تهتم بنظافتك العامة؛ فهي تساعد على انتعاش الجسم، وحيويته، كذلك استنشاق الروائح العطرية الجميلة المنعشة للذاكرة.

١٨- عليك الانتباه إلى الحيل النفسية والدفاعية أو غير الشعورية أثناء المذاكرة كالرغبة في النوم أو أحلام اليقظة، أو زيارات الآخرين، أو الإصرار على حضور الجلسات الأسرية. أو كثرة التبريرات ! وكثير من الفتيات يتجهن نحو مذكرة الهاتف للبحث عن صديقات أو زميلات مقربات أو حتى ممن انقطعن عنهن منذ زمن طويل، وهناك من تنشغل بتنظيم أثاث المنزل أو إعداد بعض الأطعمة أو الذهاب إلى الأسواق أو اللعب والتسلية وغيرها، كذلك من الطلاب من يستعيد هوايته القديمة أو تزداد لديه الرغبة في الخروج مع الأصدقاء أو الزملاء في أيام الاختبارات أو كثرة النوم، أو الانشغال بقراءة الصحف أو المباريات كل ذلك من باب الهروب من المذاكرة، وربما رد فعل للمراقبة الشديدة والحرص الزائد من قبل الأهل (حالة الإقامة الجبرية للطالب في المنزل) أو لشعور بالضغط النفسي الناشئ عن صعوبة المذاكرة، أو للهروب من تحمل المسئولية !.

١٩- مواجهة النفس الكسولة أو سريعة التعب، والتي لديها الإحساس بعدم الجدوى أو كثرة التذمر، بتقوية الإرادة والثقة في الذات واستشعار أهمية المذاكرة في تحقيق

أهداف مستقبلية، وعمل حوافز تشجيعية (بالتعاون مع الأسرة التي عليها دور تفهم العملية التربوية، والتشجيع على المذاكرة والاستعداد مع الابن أو البنت للاختبار، وتوفير الأجواء الصحية المريحة والأساليب التشجيعية الطيبة مع البعد عن الانفعالات البيئية والمشكلات الأسرية ما أمكن).

٢٠- يمكن عمل تمارين للذاكرة كحفظ بعض المقاطع بطريقة التلحين، أو من خلال وضع القرائن أو المتشابهات أو الصور التخيلية لعملية حفظ واستذكار الدروس أو الفهم، على سبيل المثال للإجابة عن سؤال:

- من هم الثلاثة الذين تخلفوا عن الحرب مع رسول الله ﷺ؟ يتذكر الطالب كلمة (مكة) فهي تشمل الحرف الأول لكل منهم.

وهم:

- مرارة بن الربيع العامري ؓ.
- كعب بن مالك ؓ.
- هلال بن ربيعة ؓ.

كذلك لمعرفة مراحل نمو الإنسان في القرآن الكريم تذكر كلمة (نعم) أي: نطفة، علقة، مضغة، ومن الأمثلة للمذاكرة والحفظ كذلك عندما تريد التعرف على أهم المنتجات الزراعية أو الصناعية أو الموارد الطبيعية لبعض البلدان في مادة الجغرافيا فلتتذكر على سبيل المثال المنتجات التي تستهلكها داخل منزلك، أو البلاد التي تشترك مع بعضها في إنتاج بعض المنتجات على سبيل المثال: شاي سيلاني، شاي صيني، تمر،

قمح سعودي، زعفران أسباني، زعفران إيراني،سجاد إيراني، سجاد تركي، موز صومالي، قهوة تركية، بن يمني، خشب ماليزي، جلد مصري، موالح شامية، عطور، وساعات فرنسية، سيارات ومراتب وأجهزة حاسب أميركية، ماشية أسترالي وهكذا.

وعليك الإهتمام بفهم القاعدة في مادة القواعد مع إيراد الأمثلة، وفي فهم مادة التاريخ ركز على المبررات وأبرز سمات القادة أو الشخصيات ، وتخيل الأحداث على شكل قصة وأبطالها شخصيات تعرفهم كأفراد أسرتك أو غيرها.

❖ نقاط أساسية لاختبار موفّق وأداء سليم:

١ - عند الدخول إلى قاعة الإختبار تخيل أنك في مقابلة ممتعة بينك وبين قدراتك المعرفية، وليست مهمة صعبة أو موقف تحدي أو قهر لذاتك أو ضغط على أعصابك وعليك البدء بذكر الله - تعالى -، وقراءة الأوراد وبعض آيات من القرآن الكريم كالفاتحة والمعوذتين، وقول: لا حول ولا قوة إلا بالله، ((توكلت على الله))، ((اللهم رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري))، و((اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً))، ومحاولة التحلي بروح التفاؤل والمرح وهدوء الأعصاب، وتفقد أدواتك من أقلام ومساطر وغيرها من المسموح به، وتأكد من وجود تلك الأدوات معك حتى لا ترتبك أثناء الاختبار أو تربك الآخرين معك.

٢ - أثناء الجلوس على الكرسي المعدّ للاختبار قم بسحب الهواء داخل صدرك بعمق وازفره بهدوء وببطء، واجعل جسدك في وضع استرخاء.

٣ - أثناء تسلم ورقة الاختبار قل: بسم الله، توكلت على الله، واشرع في كتابة جميع البيانات المطلوبة ثم قم بقراءة جميع الأسئلة بكل دقة وتمعن، وهذا يساعدك على بيان الأسئلة السهلة من الأسئلة الصعبة، وعليك البدء بالأسئلة السهلة وذلك بعد معرفة المطلوب بصورة مؤكدة مع الحرص على توزيع الوقت بصورة منظمة مناسبة لمستوى الأسئلة.

٤ - إذا ما استصعبت سؤالاً أو نسيت الإجابة نتيجة قلق أو إرهاق أو خوف أو صعوبة تركيز فعليك باتباع الخطوات التالية: -

أولاً: لا تيأس أو تضطرب أو تحاول الخروج من القاعة.

ثانياً: دع ورقة الامتحان جانبًا لبعض الوقت.

ثالثاً: ضع يديك أمام عينيك وتنفس ببطء ثم بعمق عدة مرات، واذكر الله وردد الدعاء ﴿ رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى ۝ وَيَسِّرْ لِىٓ أَمْرِى ﴾ [طه: ٢٥، ٢٦]، «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث»[الترمذي:٣٥٢٤]، ثم تذكر عندها الخبرات السارة في حياتك، ابعد عن ذهنك حينها أنك في قاعة اختبار واجعل جسمك في وضع أكثر استرخاء.

رابعاً: بإمكانك أن تطلب كأسًا من الماء، وتشطف وجهك بالجزء المتبقي من الماء بعد أن تشرب منه لاستعادة نشاطك.

خامساً: عد إلى ورقة الامتحان وابدأ الإجابة عن السؤال الأكثر سهولة بالنسبة إليك، ستجد أن المعلومات قد بدأت في الخروج من ذاكرتك وهكذا ستشعر أنك بدأت تنتقل من سؤال لآخر بمرونة وثقة.

سادساً: إذا واجهت سؤالا صعبًا لا تستسلم له، بل عالجه بالطريقة التي تجدها مناسبة، ركز في الأفكار التي يطرحها السؤال واربطها مع ما تتذكره من معلومات حتى ولو كانت سهلة.

٥ - حاول الإجابة عن جميع الأسئلة ولا تترك أحدها بلا إجابة، ويمكنك في الأسئلة المقالية صياغة الفكرة من خلال تعبيرك إذا فهمت المقصود من السؤال ولم تحفظ العبارات التي أوردها الكتاب أو المؤلف.

وبالنسبة للأسئلة الموضوعية فربما تكون الإجابة التي كتبتها أو اخترتها هي الصحيحة أو هي الإجابة المطلوبة، وهنا يصبح لديك احتمال أو ظن أنها صحيحة حتى لو لم تكن متأكدا منها، بينما تركك الإجابة نهائيا يعنى التأكد من الخطأ أو الجزم بنقص الدرجة.

٦ - حاول في حالة عدم التأكد أو التذكر الصحيح أن تلتزم باختيارك الأول للإجابة أو لأول وهلة دون شطب أو تغيير.

٧ - لا تُثِرْ الشبهات حولك، وابتعد عن الغش، فبالإضافة إلى أنه من الأعمال المحرمة وهذا هو الأهم لقوله ﷺ: «من غشنا فليس منَّا» [مسلم: ١٠١]، فهو يضيع الوقت ويجلب **القلق** والمشكلات التي أنت في غنى عنها، وربما الطرد والإهانة ويؤدي مستقبلا إلى الشعور بالدونية وعدم الثقة بالذات أو احترامها.

٨ - في المواد العلمية، عليك بكتابة القوانين فعليها لب الدرجة.

٩ - خصص جزءًا من الوقت (١٠دقائق مثلاً) ضمن الوقت المخصص للاختبار لمراجعة الورقة، لتتأكد من أنك أجبت عن جميع الأسئلة، وتفقد النقص أو البواقي التي ربما تجدها، ولتتأكد من صحة المعلومات.

١٠ - عليك مراعاة الترتيب والنظام ونظافة ورقة الاختبار وقلة الشطب ووضوح الخط.

١١ - إذا خرجت من قاعة الاختبار، لا تشغل ذهنك بما تم الاختبار فيه أو تضيع وقتك بالحديث عما مضى، بل يجب عليك أن تأخذ قسطًا من الراحة بعدها، وتناول شرابًا منعشًا أو طعامًا مفيدًا.

١٢ - وإذا ما وفقت في الاختبار فاحمد الله على توفيقه، واشكره على فضله ﴿ وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ ٱللَّهِ ﴾ [النحل: ٥٣]، ولا تلق بكتبك وأوراقك في سلة المهملات أو تقوم بإتلافها، بل احتفظ بها لغيرك ليستفيد منها أو لتستفيد منها أنت مستقبلاً. وإن لم يحالفك الحظ فاحمد الله على كل حال، واجعل ذلك دافعًا للمذاكرة التالية وتقديم الأفضل، ولا تنس الدعاء لإخوانك الطلاب بالنجاح بظهر الغيب حيث يكون لك نصيب منه برحمة الله، قال تعالى: ﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ ﴾ [النمل: ٦٢]، وقال سبحانه: ﴿ ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [فاطر: ٦٠].

وقال علية الصلاة والسلام: « دعوة المرء المسلم لأخيه بظهر الغيب مستجابة عند رأسه ملك موكل كلما دعا لأخية بخير قال الملك الموكل به: آمين، ولك بمثل » [رواه مسلم (٢٧٣٢)].

وقال ﷺ: « ما من عبد مسلم يدعو لأخيه بظهر الغيب إلا قال الملك ولك بمثل » [رواه مسلم].

كذلك لتكن السبَّاق لتقديم يد العون فيما تجود به أو تستطيع تقديمه لمساعدة إخوانك وزملائك على المذاكرة والنجاح، وليذكرك موقف الاختبار بالوقوف بين يدي الله - تعالى - يوم تعرض أعمالك عليه، لتِجدّ، وتستعد بالعمل الصالح حتى تحظى بالنجاح الأهم والأولى في ذلك اليوم.

مع تمنياتي لك ولجميع الطلاب والطالبات بالتوفيق والنجاح والاطمئنان النفسي.



ثانياً

الاسترخاء

الاسترخاء وفوائده

الاسترخاء العضلي Muscie Relaxation هو من الأساليب المضادة للقلق والتوتر وهناك عديد من أساليب الاسترخاء عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين البسيطة تهدف إلى راحة الجسم والنفس، وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

ويُعَرف بالاسترخاء علميًّا أنه: (توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى التوتر أو **القلق** لدى الشخص المسترخي ويرافق ذلك هبوط معدل ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم وانتظام وبطء في التنفس).

وقد ذكرت تقارير طبية في الولايات المتحدة الأمريكية أن العلاج النفسي باستخدام الاسترخاء له أثر كبير بإذن الله في علاج وشفاء الحالات المرضية المستعصية، مثل: بعض حالات مرض السرطان.

وفي حالة الربو مثلاً، يمكن التدريب على الاسترخاء مع العمل على توسيع الممرات الهوائية، وفي بعض حالات مرضى السكر وجد أن الاسترخاء يقلل من الحاجة إلى الأنسولين.

وفي عام ١٩٨٤م أوصى المعهد القومي للصحة في تقرير له باستخدام الاسترخاء لعلاج ارتفاع ضغط الدم الخفيف، مع التقليل من ملح الطعام وإنقاص الوزن، وذلك قبل استخدام العقاقير.

ويمكن استخدام الاسترخاء بشكل يومي أو أسبوعي، فالموظف في مكتبه سوف يحصل على الاسترخاء وممارسة نشاطه اليومي لمجرد قيامه ببعض تمارين الاسترخاء أثناء جلوسه على الكرسي، وأيضًا قائدو السيارات في المسافات الطويلة وعمال المصانع.

ويستخدم أسلوب الاسترخاء في كثير من الأحيان للتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة، التي قد تكون أحيانًا من الأسباب الرئيسة في إثارة الاضطرابات الانفعالية، وبالتالي يمكن للشخص أن يدرك المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية، ومن المعروف أن استخدام الاسترخاء في علاج حالات **القلق** والمخاوف، وتوهم الأمراض، من شأنه وحده -بإرادة الله - أن يمنح الشخص صورة عقلية واقعية بطبيعة قلقه.

وتبين من بعض الدراسات أن التدريب على الاسترخاء يؤدي إلى تغيير في مفاهيم المرضى أو المضطربين عن ذواتهم (مفهوم الذات) فيصبحون بعد تعلم الاسترخاء أكثر ثقة في ذواتهم، ربما بسبب القوة التي يمنحها الاسترخاء لهم - بعد الله - وما يعلمه لهم من قدرة على ضبط الذات، والتحكم في التغيرات الجسمية.

ولعل إحدى النتائج الأولية للاسترخاء التطبيقي، الاسترخاء الصحيح للعضلات وهي تنقية الذهن بحيث يزيد تركيزه ويقل نسيانه وشروده، والنتيجة الثانية هي تحديد اللاوعي.

فمن يقدر على الاسترخاء التام يمكنه – بإذن الله - تحرير ذاته من **القلق** والقنوط والحزن الذي يعقب الأحداث

السيئة، وبدلاً من أن تندس هذه التجارب المريرة في الشعور الخفي من الشخصية أو العقل غير الواعي لتقوم بتأثيرها التدميري، يستطيع ذو المرونة البدنية من خلال الاسترخاء الشامل أن يطرد عنه هذه الأفكار ويتحرر من قيودها.

الاسترخاء.. علاج للقلق

هناك عدة طرق مختلفة للوصول إلى الاسترخاء في الحقيقة ولكنها في النتيجة متشابهة، وهناك الأجهزة التي تعكس وظائف الجسم المختلفة، مثل درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين وأيضًا درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليدين والقدمين، حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر و**القلق**، وغير ذلك من الوظائف كدقات القلب والضغط والتعرق.

وهذه الوظائف مرتبطة **بالقلق** ومظاهره، والتمرين على الاسترخاء بواسطة الجلسات مع الأجهزة أو بدونها، يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدة نفسه بنفسه بعد انتهاء الجلسة أو التمرين، إضافة إلى التأثير المباشر للاسترخاء.

وقد ساهم الاسترخاء في علاج حوالي ٥٠٪ من المرضى المصابين **بالقلق** العام، وهو فعال بحول الله أكثر من العلاج الدوائي قصير الأمد، والذي لا يخلو عادة من آثار جانبية.

الاسترخاء علاج للصداع

يقول الدكتور الميرجرين (Almer Green) في كتابه (التغذية الصحيحة شيء جميل): (Eating right is beautiful) - نقلاً عن الحسيني[1] - : أن كثيرًا من الناس استخدموا العلاج بالاسترخاء في حالات الصداع والصداع النصفي والصرع، وكانت النتائج مرضية، ولقد أصبح هؤلاء الناس لا يخافون من بوادر المرض، وبهدوئهم أصبحوا أكثر قدرة على التحكم في نوبات المرض حين حدوثه.

ويقول أطباء آخرون ممن يؤيدون المعالجة بالاسترخاء: إن الألم إنذار طبيعي بأن هناك شيئًا ما خطأ في الجسم، وليس على ما يرام لذلك ليس من الحكمة إعطاء مسكنات لإخفاء الألم دون العلم بمصدر الخلل في الجسم، فإن الجسم يعرف أكثر من الأطباء في محاولة شفاء نفسه بنفسه وتنظيم عملياته.

إن الخوف و**القلق** يعملان على منع انسياب الإشارات العصبية التي تنقل خلال جميع أجزاء الجسم، مما يسبب خللاً في التفاعلات الكيميائية بالجسم وما يتبعه من خلل في الصحة.

إن عدم الأمانة مع النفس أو مع الآخرين، والغضب، وعدم الشفقة على الآخرين، وكثرة النقد، ورفض آراء الآخرين ورغباتهم، والفخر والغرور، وكل عوامل الشر هذه تتدخل في طبيعة التفاعلات الحيوية والكيميائية التي تحدث داخل الجسم، وتغير من طاقات الحياة وتحدث خللاً في النشاط الذهني والجسمي للإنسان.

---

(١) الحسيني، أيمن (١٩٩٦م): الصداع، القاهرة - دار الطلائع.

تطبيقـــــاً

ينبعث من المخ قوى خفية (Thrilling) أمكن تسجيلها بواسطة الأجهزة مثل رسام المخ الكهربائي، وإحدى هذه القوى (الذبذبات) وهي ذبذبة ألفا (Alpha) تظهر أحسن ما تكون عندما تكون العيون مغلقة والجسم مسترخيًا، وهذه حالة الاسترخاء المطلوبة للعلاج الذي نحن بصدده، فحينئذ تنخفض نسبة اللاكتيات (Lactate) بالدم وهي السبب المباشر للإجهادات وللانفعالات وضربات القلب العنيفة.

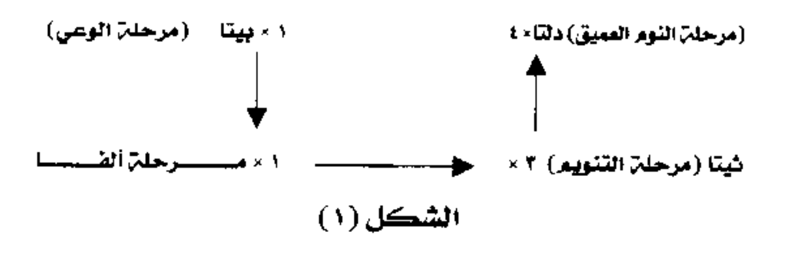
وإذا استمرت هذه الذبذبة والعين مفتوحة فهي دليل على الحالة المرضية التي يعاني منها الشخص تحت العلاج، أما إذا اختفت كدليل على نجاح العلاج وظهرت فقط عند إغلاق العين، حينئذ يشعر المريض فجأة بإحساس عظيم خال من التوتر والإجهاد الذهني، ويختلف هذا الإحساس بالراحة عن الإحساس بالراحة الناتج عن استخدام الأدوية والعقاقير.

كما يعمل الاسترخاء على تهدئة الموجات الضارّة - بإذن الله - التي تنبعث من الثالامس (Thalamus) وهو أحد أجزاء الجهاز العصبي المركزي، ويكثر إنتاج هذه الموجات في حالات الإحساس بخيبة الأمل والخوف، وتعمل على الإحساس بالمزاج المعكر والغضب وكل ذلك ينعكس على الناحية الجسمانية ومن هنا تظهر الشكوى من بعض المتاعب الجسمانية والنفسية مثل عدم القدرة على التحمل، والشعور بعدم الصبر، والتلعثم في الكلام، وأزمات الربو، والصداع.

ويبدأ الإحساس بالاسترخاء من القدم وينتهي إلى نقطة بين الحاجبين حيث تبدأ الإحساسات والانتباهات تدخل وتتمركز في الجمجمة، إن المخ نفسه عديم الإحساس حتى بنفسه، ولكن العقل هو الذي يقوم بالشعور بهذه الإحساسات وهو الذي يترجم هذه الإحساسات إلى الشعور بالهدوء والسكينة، وبعد فترة من التدريب اليومي، فإن الشخص يستطيع أن يصل إلى حالة الاسترخاء الذهني والبدني خلال وقت قصير وحينئذ يمكنه بسهوله أن يتغلب على الإجهاد والتوتر النفسي[1].

الاسترخاء ومرحلة النوم العميق والمفيد:

يقول العلماء في ذلك: إن الإنسان إذا استطاع أن يدخل في الاسترخاء بطريقة هادئة وجيدة فيكفيه من: ٥-١٠ دقائق لإحداث تنويم مفيد فيه، يصل الإنسان إلى مرحلة «الثيتا» التي عندها يفرز الجسم مادة «هرمون» تقضي على السموم الموجودة في جميع أجزاء الجسم وخلاياه الناتجة من التعب، وهي كما يقولون «خلاصة» نوم ٨ - ١٠ ساعات، بل قد ينام الشخص ٨ - ١٠ ساعات ويقوم وهو متعب أو منهك، والسبب أنه لم يصل إلى مرحلة «الثيتا» بهدوء، والتي يُفرز عندها الهرمون السابق الذكر، وإنما دخل إلى مرحلة متقدمة في النوم بسرعة وخرج بسرعة وفي النهاية قام مجهدًا أو متعبًا، هذا ما توصلت إليه آخر الأبحاث في هذا المضمار انظر شكل (١).



الشكل (١)

(١) الحسيني، مرجع سابق (ص٧٦).

شكل (١) يوضح اتجاه الشخص من الوعي إلى النوم العميق مرورًا بمرحلتي (الاسترخاء والتنويم) المهمة وهي المرحلة المطلوبة عند الاسترخاء وعندها تفرز المادة وعندها أيضًا تحدث الأحلام وإن كانت تبدو أحيانًا فتراتها الزمنية كبيرة إلا أنها فترة وجيزة جدًا تتراوح من ٥ - ٧ ثواني، فسبحان الله العظيم.

قواعد مهمة عند إجراء الاسترخاء:

يمكنك أن تسترخي في أي مكان لتجديد النشاط (في منزلك، على مكتبك، أو على كرسي في أي مكان عام) ويفضل أن يكون هذا المكان متسمًا بالهدوء.

يُفضل ممارسة الاسترخاء أثناء الاستلقاء على الظهر في مكان مريح، مع سند الرأس والساقين بوسادة منخفضة، أو الجلوس على أريكة مريحة.

وعلى ممارس الاسترخاء أن يحاول الاستسلام للصوت الذي يسمعه، وأن يجعل إحساساته منطلقة إلى أقصى حد، بإمكان من يرغب الاسترخاء الاستماع إلى تدريباته من أحد الزملاء ومن ثم تطبيقه، ويمكن من خلال هذه الطريقة ممارسته ذاتيًا.

وعند إجراء الاسترخاء يراعى التالي:

١ - أن يكون لديك رغبة أكيدة للدخول في الاسترخاء وأن تكون جاداً في ذلك.

٢ - أن تقتنع تمامًا بأن ما تقوم بعمله فائدته لك أولاً وأخيرًا، ولذلك لا داعي أن يشغلك أي شاغل ذهني أو نفسي وأنت تؤدي التمرين.

٣ - حاول أن تمنح نفسك ١٠ - ١٥ دقيقة على الأكثر دون أن ترتبط بعمل أو اتصال أو ما يقطع عليك قيامك باسترخاء ناجح إن شاء الله.

٤ - التدرج في النداء داخل نفسك (الاتصال الذاتي) ثلاث نبرات: الأولى هادئة، والثانية أكثر هدوء، والثالثة أكثر هدوء وارتخاء، وكأنك تتحدث لشخص أمامك ولكن دون صوت أو كأنك تحدث نفسك.

مثال: وأنت تتحدث لذاتك:

أ - أرخ عضلات القدمين (نبرة رقم ١ هادئة).

ب - أرخ عضلات القدمين (نبرة رقم ٢ أكثر هدوء).

جـ - أرخ عضلات القدمين (نبرة رقم ٣ أكثر هدوء وارتخاء). وهكذا وبدون صوت أو كأنك تحدث نفسك.

٥ - عندما تسمع أصوات حولك مزعجة فقل لذاتك بهدوء (جميع الأصوات من حولي تزيدني استرخاء) بين الفينة والأخرى.

٦ - اعتبر أنك تتحدث مع ما يسمى بالعقل «اللاواعي» " الشعور الخفي " لديك فهو في الحقيقة يعي جيداً دون أن تشعر.

التمريـــــن

هناك تمرينات مختلفة لممارسة الاسترخاء قد تبدأها أولاً من خلال المدرب أو من خلال الاسترخاء الذاتي بعد سماع أو قراءة عدة طرق مساعدة للاسترخاء منها: طريقة الاسترخاء الإيحائي، وطريقة التنفس العميق الهادئ، ومنها الصور الذهنية الجميلة، مع القدرة على استخدام الحواس أثناء التخيل.

ونقدم لهذه الطرق من خلال النماذج التالية:

النموذج الأول:

الاسترخاء الإيحائي:

تدريب على الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة اعن طريق مدرب].

فيما يلي نموذج للتدريب العضلي[1]:

«استلق الآن على أريكة مريحة أو كرسي أو سرير وفي وضع مريح لجسمك كله بقدر استطاعتك، ابدأ بالبسملة، ثم أغمض عينيك، واصغ إليّ:

سأنبهك الآن لبعض الإحساسات والتوترات في جسمك وسأبين لك بعدها أنه باستطاعتك أن تقلل منها وأن تتحكم

---

(١) نقلاً عن (عبد الستار إبراهيم في كتابه: العلاج السلوكي المعرفي الحديث قوة للإنسان، القاهرة، ١٩٩٤م)، والذي تم أخذه من مصادر متعددة وهو يجمع مزايا كثير من الطرق من ناحية، بالإضافة إلى خبرة المؤلف من ناحية أخرى.
ويمكن القيام بتسجيل ذلك بصوت هادئ وعميق، إلا أن الرجوع لخبير في العلاج النفسي من هذا النوع أكثر فائدة.

فيها.. جميل! إن جسمك الآن لا يزال في وضعه المريح ولا تزال عيناك مغمضتين في استرخاء لطيف (لحظة صمت).

وجِّه انتباهك إلى ذراعك اليمنى أولاً.. كل انتباهك الآن وتركيزك على ذراعك اليمنى الذراع اليمنى بشكل خاص، أغلق راحة يدك اليمنى، أغلقها بإحكام وبقوة (لحظة صمت).

لاحظ أن عضلات يدك الآن وعضلات مقدمة الذراع اليمنى تنقبض وتتوتر، وتشتد انتبه لهذا التوتر والشد. لاحظه. والآن دع هذا.

افتح يدك اليمنى وأرخها وضعها على مكان مريح على مسند الأريكة أو وسادة كما في ولاحظ الفرق بين ما كانت عليه من شد وتوتر وما هي عليه الآن من استرخاء (عشر ثوان صمت). والآن مرة أخرى كرر ذلك:

أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام وقوة ولاحظ التوتر والشد من جديد. لاحظه ثم من جديد دع هذا كله. افتح يدك اليمنى ودعها في وضعها المريح ولاحظ ما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن من استرخاء. (١٠ ثوان صمت).

لنتجه الآن ليدك اليسرى. أغلق بإحكام راحة اليد اليسرى ولاحظ التوتر في اليد اليسرى والذراع (٥ ثوان صمت). والآن استرخ، استمر في وضعك المريح وأرخ يدك اليسرى.

لاحظ الفرق فيما كانت عليه من توتر وما هي عليه الآن في وضعها المريح. استمتع بهذا الانتقال وحاول أن تتذوقه (١٠ ثوان).

كرر هذا من جديد أغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة. لاحظ ما هي عليه من شد وتوتر. أرخها ودعها في وضع مريح فاردًا أصابعك باسترخاء. لاحظ أيضاً أن هناك تنميلا ولينًا

قد بدأ ينتشر في ذراعيك اليمنى واليسرى. كلا ذراعيك الآن قد بدأ يسترخيان.. ويسترخيان.

والآن دعنا نتجه إلى راحة اليد. اثن راحتيك كليهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد. ادرس هذا التوتر، ولاحظه. والآن استرخ وعُدْ بمعصميك إلى وضعهما المريح، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (عشر ثوان). كرر هذا مرة أخرى.

اثن معصمك إلى الخلف واشعر بالشد في مقدمة الذراع وخلف راحة اليد. ثم استرخ وأرخ معصميك.. عد بهما إلى وضعهما المريح.. دع نفسك على سجيتها. واشعر باسترخاء أكثر وأكثر.

والآن أطبق بإحكام كفيك، واثنهما في المقدمة في اتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع. حاول أن تدرس التوتر وأن تحسه. والآن استرخ. أسقط ذراعيك: بجانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في عضلات الذراع وما هي عليه الآن من الاسترخاء النسبي الذي تحسه الآن (عشر ثوان صمت) كرر هذا مرة أخرى.

اقبض كفيك بإحكام واثنهما في اتجاه الكتفين محاولاً أن تلمسهما بقبضتك. توقف وأسقط ذراعيك واسترخ، اشعر بالتناقض بين التوتر والاسترخاء. دع تلك العضلات على سجيتها أكثر فأكثر (عشر ثوان) والآن دعنا نتحول إلى منطقة أخرى إلى الكتفين. ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس أذنيك بكتفيك.

لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة ادرس هذا التوتر ولاحظه. توقف استرخ عائداً بكتفيك إلى وضع مريح. دع عضلاتك على سجيتها أكثر فأكثر. لاحظ من جديد الفرق والتعارض بين التوتر والاسترخاء كرر ذلك مرة أخرى. ارفع كلا الكتفين كأنك تريد أن تلمس بهما الأذنين.

لاحظ التوتر في الكتفين والرقبة. ادرس هذا التوتر في تلك العضلات. والآن استرخ أرخ عضلات كتفك، وعد بهما إلى وضع مريح. ادرس التعارض بين التوتر والاسترخاء من جديد (عشر ثوان).

تستطيع أيضاً أن تتعلم كيف ترخي مختلف عضلات وجهك الآن عليك أن تغمض أو تجعد جبهتك وحاجبيك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد اشتدت وأن جلدها قد (تكرمش) والآن استرخ وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي. أرخها أكثر فأكثر (عشر ثوان).

كرر هذا من جديد غضن جبهتك ولاحظ التوتر في منطقة الجبهة، وأعلى العينين. والآن أرخ الجبهة، واسترخ بعضلاتها.

ولاحظ من جديد التعارض بين التوتر والاسترخاء في الجبهة (عشر ثوان).

والآن أغلق عينيك بإحكام. أغلقهما بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر قد أخذ يشمل كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين (خمس ثوان). والآن أرخ تلك العضلات ولاحظ التعارض بين التوتر السابق والاسترخاء (عشر ثوان). كرر هذا من جديد. أغلق عينيك بإحكام وقوة. والتوتر الشديد يشملهما. استمر (٥ ثوان). والآن استرخ.. ودع عضلات عينيك على سجيتها في وضعها المريح المغمض (١٠ ثوان).

والآن أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء. لاحظ التوتر في الفكين. (٥ ثوان). والآن دع فكيك واسترخ ودع شفتيك منفرجتين قليلاً، لاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء في منطقة الفكين (١٠ثوان). مرة أخرى أطبق الفكين. الحظ ما فيهما من توتر (٥ ثوان). والآن دع ذلك واترك نفسك على سجيتها، مسترخيا أكثر فأكثر (١٠ ثوان) والآن اتجه إلى شفتيك، ضمها، واضغط بكل منهما على الآخر بإحكام. جميل.

اضغط كلا منهما على الآخر بكل ثقلك، ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم والآن استرخ وأرخ عضلات شفتيك ودع ذقنك في وضع مريح. مرة أخرى اضغط شفتيك وادرس التوتر المحيط بالفم. استمر (٥ ثوان).

لاحظ كيف أن مختلف تلك العضلات قد بدأت تتراخى بعد هذا الشد والاسترخاء المتوالي. الآن كلتا يديك، ووجهك، وذراعيك، وكتفيك، ومختلف عضلاتك جميعها مسترخية في وضع هادئ.

والآن لنتجه إلى الرقبة. اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها. اضغطها إلى أن تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات استمر ادرس ذلك والآن دع ذلك، وعد برأسك إلى وضع مريح، وحاول أن تتمتع بالفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليها الآن.

استمر الآن فيما أنت فيه، أكثر فأكثر وأعمق فأعمق بقدر ما تستطيع. كرر هذا من جديد: شد برأسك إلى الخلف. ولاحظ التوتر المستثار. استمر في ذلك لحظة (٥ ثوان) والآن دع تلك وانتقل إلى استرخاء عميق..(١٠ ثوان).

والآن مد رأسك إلى الأمام، كما لو كنت ستدفع بذقنك في صدرك. لاحظ التوتر الذي يحدث الآن في الرقبة. والآن استرخ. دع كل هذا واسترخ على سجيتك (١٠ ثوان). كرر ذلك. ادفن ذقنك في صدرك. استمر في ذلك قليلاً (٥ ثوان). والآن استرخ أكثر فأكثر (١٠ ثوان).

والآن إلى عضلات الجزء الأعلى من الظهر. قوس ظهرك. قوسه كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن. لاحظ التوتر في الظهر، خاصة في الجزء الأعلى. والآن استرخ، وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي فاردًا ظهرك في وضع مريح سواء أكنت على كرسي أم أريكة ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في الظهر والاسترخاء الحالي (١٠ ثوان) مرة أخرى قوس الظهر.

لاحظ التوتر المستثار. استمر قليلاً (٥ ثوان) والآن عد بعضلات ظهرك إلى وضعها المسترخي، تاركاً كل شيء على سجيته (١٠ ثوان).

والآن خذ نفسًا عميقًا. شهيقًا عميقاً، لاحظ الآن أن التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر وفي أسفل البطن. والآن استرخ وكن على السجية.

وتنفس الهواء. واستمر في تنفسك العادي. ولاحظ من جديد التعارض بين ما عليه الآن صدرك وبطنك من استرخاء وما كانا عليه من توتر (١٠ ثوان).

أعد ذلك من جديد. خذ شهيقًا عميقاً، واكتمه، ولاحظ التوتر، والعضلات التي تشتد. والآن أزفر وتنفس بطريقة عادية ومريحة، تاركاً عضلات الصدر والبطن في استرخاء أكثر فأكثر كلما تنفست (١٠ ثوان).

والآن اقبض عضلات البطن. شدها إلى الداخل. حافظ على هذا الوضع قليلاً. والآن استرخ، ودع تلك العضلات تتراخى. استرخ ودع نفسك على سجيتها (١٠ ثوان). أعد هذا من جديد شد عضلات بطنك بإحكام إلى أن تشعر بتوترها.

لاحظ هذا التوتر وادرسه (٥ ثوان). والآن استرخ ودع كل شيء يتراخى في عمق أكثر فأكثر. توقف عن أي شد، وتخلص من أي توتر في أي عضل ولاحظ التعارض بين التوتر والاسترخاء الحالي (١٠ ثوان).

والآن افرد ساقيك وأبعدهما بقدر ما تستطيع. افردهما حتى تلاحظ التوتر المستثار في منطقة الفخذ (٥ ثوان). والآن استرخ ودع ساقيك يسترخيان ولاحظ الفرق من جديد بين التوتر السابق للفخذين وما هما عليه الآن من وضع مريح، واسترخاء محسوس (١٠ ثوان).

أعد هذا من جديد. الصق ركبتيك، وأبعد رجليك بقدر ما تستطيع حتى تحس بتوتر شديد في الفخذين (٥ ثوان). والآن استرخ. أرخ عضلات جسدك دع كل الأعضاء على سجيتها وتخلص من كل الشد الذي حدث في الفخذين (١٠ ثوان).

والآن إلى بطن الساق. حاول أن تشد عضلاتها بأن تثني قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه انتبه إنك عندما تثني قدميك في اتجاه الوجه ستشعر بالشد والتوتر، والانقباضات في بطن الساق وفي القصبة على السواء.

والآن استرخ بالقدمين وأعدهما إلى وضعهما السابق، ولاحظ من جديد الفرق بين الشد والاسترخاء.

والآن هذه المرة: اثن قدميك للخلف في اتجاه رسغ القدم، محاولاً أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبة الساقين وبطنهما استمر قليلاً. والآن عد إلى سجيتك مسترخيا بكل عضلاتك إلى وضعهما السابق. ساعد نفسك على الاسترخاء أعمق وأعمق من قبل (١٠ ثوان).

والآن إن كل المناطق الرئيسة في جسمك مسترخية تقريباً وأنت تلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.

ونلاحظ أنك حين تشد عضلات أعضائك وتوترها تسترخي، وإذا لم تكن بعض أعضائك مسترخية فحاول أن ترخيها.

راجع كل عضلة من عضلات أعضائك من أسفل إلى أعلى إذا لم تكن مسترخية فارخها حالا - عضلات القدم وبطن الساق والرسغ جميعها مسترخية (٥ ثوان) أرخ عضلات الفخذين، والركبة وبطن الساق، القصبة (٥ ثوان). العجز والردفين (٥ ثوان) البطن وأسفل والوسط (٥ثوان) أعلى الظهر، والصدر، والكتفين (٥ ثوان) راحة اليد والأصابع والذراعين (٥ ثوان) الرقبة والزور (٥ ثوان).. جبهتك مسترخية (٥ ثوان).. كل عضلاتك مسترخية ومستلقية في وضع مريح. والآن استمر في الوضع المريح، وعد من واحد إلى عشرة.

وفي كل مرة حاول أن تسترخي أعمق فأعمق.. (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠).

جميل إنك قد أخذت قسطاً وافياً من الاسترخاء الآن وسأعد تنازلياً من خمسة إلى واحد وعندما أصل إلى واحد ستفتح عينيك، وتجلس، وتستيقظ في نشاط هادئ ٥-٤-٣-٢-١ عيناك مفتوحتان، وأنت الآن في كل يقظة وفي كامل نشاطك دون قيود.

النموذج الثاني:

في وضع الاسترخاء على الأرض:

١ - اختر مكاناً مريحاً هادئاً وتمدد على ظهرك.

٢ - أغلق عينيك. وقل: باسم الله توكلت على الله.

٣ - ردد لفظ الجلالة: الله ثلاث مرات (في كل مرة تذكره بصوت أكثر هدوءاً وعمقاً).

٤ - فكر الآن في أصابع قدميك، عليك أن تشعر بأنهما دافئتان وغير متماسكتين.

٥ - الآن عليك أن تجعل كل القدم مرتخياً وساعده على أن يكون كذلك وغير متماسك وفي وضع مريح جدًّا، واجعل كل الآلام تنساب من قدميك تدريجيًّا.

٦ - اجعل الآن الشعور نفسه يصعد إلى عضلات الساق وابدأ الشعور بالارتياح.

٧ - الآن عضلات الفخذين أضف إليها شعوراً بعدم التماسك والارتخاء.

٨ - أرخ منطقة العجز والبطن.

٩ - أطلق العنان أيضاً لمفاصل الظهر وعضلاته حتى تأخذ وضعاً مرتخياً ومريحا ثم ابدأ في التنفس ببطء وسهولة وبطريقة منتظمة. واشعر بأن الضلوع ترتخي من حول الجسم في يسر وراحة وسهولة.

١٠ - أرخ عضلات الكتفين والذراعين واليدين والأصابع..

١١ - أرخ عضلات الوجه والشفتين واجعل الفكين متباعدين حتى لا تتلاصق الأسنان.

١٢ - ولتجعل هذا الشعور بالراحة يدخل داخل الجمجمة إلى المخ حيث الإحساس بالهدوء والراحة والاستسلام، وانغمس في هذا الشعور بعمق وسكينة..

لا قلق لا إجهاد لا انفعال فقط للراحة والهدوء الجميل.

النموذج الثالث:

الاسترخاء الذاتي:

١ - وأنت في وضع مريح أغمض عينيك بهدوء وأرخ نفسك وخذ نفساً عميقاً في أربع عدات (بالأصابع تقديراً) وأخرجه في ثماني عدات كرر ثلاث أو أربع مرات.

٢ - ابدأ بالبسملة ثم ذكر الله: لا إله إلا الله، سبحان الله، الحمد لله أو آية الكرسي أو أي ذكر طيب لله عز وجل.

قال تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]

٣ - تحدث مع ذاتك بجدية وقل: أريد أن أجدد نشاطي وأريد أن أشعر بحيوية وتركيز.

أنا أسترخي الآن لأجدد نشاطي وأقوي ذاكرتي.

- أنا أنام الآن لأجدد نشاطي وأقوي ذاكرتي، لمدة ١٠ دقائق أو١٥ دقيقة أو من الساعة كذا إلى الساعة كذا بحيث تكون الفترة١٠ أو ١٥ دقيقة.

٤ - التطبيق الفعلي: ويذكر متسلسلاً دون توقف.

أرخ عضلات القدمين (ثلاث مرات) (بثلاث نبرات الأولى هادئة والأخرى أهدأ والثالثة أهدأ بكثير وفيها إرخاء مع ملاحظة بين كل نداء وآخر حوالي ٣ -٤ ثوان).

وبعد أن أرخيت عضلات القدمين، (أرخ عضلات الساقين × ٣) (كما سبق).

- وبعد أن أرخيت عضلات القدمين والساقين والركبتين، (أرخ عضلات الفخذين × ٣).
- وبعد أن أرخيت عضلات القدمين والساقين والركبتين والفخذين، (أرخ عضلات الحوض× ٣)
- وبعد أن أرخيت عضلات الجزء السفلي من الجسم (أرخ عضلات البطن × ٣).
- وبعد أن أرخيت عضلات الجزء السفلي من الجسم والبطن، (أرخ عضلات الصدر× ٣).
- وبعد أن أرخيت عضلات الجزء السفلي من الجسم والبطن والصدر (أرخ عضلات الظهر × ٣).
- وبعد أن أرخيت عضلات البطن والصدر والظهر (أرخ عضلات الكتفين واليدين × ٣).
- وبعد أن أرخيت عضلات البطن والصدر والكتفين واليدين، (أرخ عضلات الرقبة × ٣).

  ويمكنني أن أبلع لعابي بهدوء (أو ريقي) الآن.

- وبعد أن أرخيت عضلات البطن والصدر والظهر والكتفين واليدين والرقبة (أرخ عضلات الرأس والوجه ×٣).

  الآن أنا مسترخ تماماً.. أشعر بالاسترخاء في جميع أنحاء جسمي، وأشعر بالراحة والهدوء.

النموذج الرابع:

الاسترخاء من خلال الصور الذهنية: (التخيل الإيجابي):

(**ملحوظة:** يمكن استخدام هذه الطريقة مستقلة، أو في نهاية الطرق السابقة).

تمثل الصور الذهنية تأثيراً كبيراً علينا، وهناك من يتأثر مزاجه أو سلوكه من جراء تذكر صور ذهنية إما جميلة مرغوبة أو منفرة كريهة، كذلك هناك من يخاف من الصور المرعبة أثناء تخيلها كالأطفال، وهناك من يميل إلى التقيؤ أو الاشمئزاز من منظر قبيح أو من تخيل صورة الدم، كذلك يشعر الإنسان بالارتياح أثناء تذكر صور من يحبهم أو مواقفهم الجميلة معه، أو أثناء تخيله لمنظر طبيعي خلاب، ويرى علماء النفس أن الصور العقلية الإيجابية التي يصورها العقل تتيح الفرصة للاتصال بالعقل الباطن أو الشعور الخفي، وهذا الاتصال مفيد في الإقلال من حدوث التوتر والمتاعب أو الضغوط النفسية.

وهناك عدد من التجارب التي أجريت على مرضى السرطان والروماتيزم أو ألم المفاصل والضعف الجنسي، والتي ساعدت المرضى - بعد الله - على الشفاء من خلال التصور العقلي وتحدي الخلايا السرطانية والوجع.

وفي التخيل أثبتت الدراسات أهمية مشاركة الأحاسيس به، وهو أعمق حالات التخيل، فعند ذكر الأزهار فإن الإنسان يشم رائحتها، ويستشعر ملمس أوراقها، ويرى لونها الجميل، ويسمع تغريد الطيور حولها، وتنقل الفراشات بين وريقاتها، وتكرار التخيل بهذه الطريقة يساعد على الاسترخاء العميق.

فعلى سبيل المثال:

يمكن الجلوس بوضع القرفصاء أو على الأرض أو فوق مقعد مريح أو على سرير ناعم أو بأي مكان هادئ ومريح، وإغلاق العينين، وإخراج الهواء من الصدر عدة مرات بعمق، مع عمل تنهيدة (كأن هذا الهواء الذي تطرده من الجسم تطرد معه الهم ومتاعب اليوم)، وتخيل أمرًا ما جميلاً.

تمارين على الحواس

التمرين الأول لحاسة البصر:

حاول أن تتصور بالرؤية لهذه الأشياء:

- قلم يكتب اسمك على الورق ببطء.
- عقد منفرط وحبات خرز صغيرة تتناثر على البلاط.
- ماء ينسكب أمامك بهدوء.
- أشجار يحركها النسيم العليل.
- أمواج البحر المعتدلة تروح وتجيء.
- قطرات من المطر على الرمل.
- عصفور يرش جسده بالماء عبر منقاره وينتفض.
- ابتسامة طفل صغير في الثالثة من العمر.
- فراشة ملونة تتنقل بين الأزهار.
- وريقات زهرة بيضاء تتطاير إحداها بعد الأخرى في الهواء.
- « من ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه» عبارة مكتوبة على لوحة أمامك «سبحان الله وبحمده» مكتوبة على باب مكتبك.

التمرين الثاني لحاسة اللمس:

حاول أن تستشعر ملمس هذه الأشياء:

- فراء لقط أو أرنب (حاول أن تستشعر فروته ودفء جسمه).

- شعر ناعم لطفلة صغيرة.
- ظهر حصان وشعره.
- مسبحة ناعمة.
- تخيل أنك تضع يدك في مجرى نهر أو شلال صغير تروح بها وتعود.
- تخيل أن حبات الماء البارد تتساقط فوق جسدك.
- أشعر بملمس ريشة تجرها على يدك.
- تخيل أنك تمسك بثمرة برتقال وتحركها بين يديك واستشعر ملمس قشرها المثقب.

التمرين الثالث لحاسة التذوق :

حاول أن تتصور مذاق وحرارة هذه الأشياء:

- أيس كريم بالفانيليا.
- قطعة شيكولاتة غامقة.
- ثمرة أفوكادو.
- عنقود من العنب الأصفر المستدير.
- فاكهة فراولة بالكريمة.
- حبة من الكرز.

التمرين الرابع لحاسة الشم:

حاول أن تتخيل رائحة هذه الأشياء:

- رائحة العطر المفضل لديك.
- رائحة حرق الخشب.
- رائحة الأعشاب البحرية أو الطحالب.

- رائحة القهوة.
- رائحة النعناع.
- رائحة التراب المبلول بالماء.

التمرين الخامس لحاسة السمع:

حاول أن تستمع إلى هذه الأصوات:

- موج يرتطم بشاطئ البحر.
- أطفال يلهون ويصيحون بملعب المدرسة.
- صوت بلبل على الشجرة.
- صوت ينادي اسمك.
- عبارة تودد أو ثناء والد (أنا راضي عنك).
- دعوة بالتوفيق من والدتك (وفقك الله).
- قطرات مطر تسقط على زجاج النافذة.
- صوت الرياح تحرك أغصان الأشجار.
- أوراق شجر تسقط في فصل الخريف وتدوس عليها بقدمك.
- صوت يقرأ القرآن الكريم.
- صوت صدى يتلاشى تدريجيا.

تمرين لعمل صور عقلية مختلفة:

حاول أن تعيش وتستشعر هذه المواقف:

- السباحة في البحر وإحساسك بالصوت الناتج عن دفع جسمك في الماء.

- المشي على الشاطئ ثم الجري مع إحساسك بحركات عضلاتك المختلفة.
- القيام بحفر الحديقة والاستماع إلى الصوت الناتج عن ذلك.
- التحرك على أرجوحة بحديقة المنزل وتصور الحركة الناتجة عن الدفع للأمام وللخلف.
- التحرك على مقعد هزّاز متحرك للأمام وللخلف وتصور هذه الحركة.
- رفع كرة خفيفة في الهواء وسقوطها في السلة.
- صوت السرير وأنت تعتليه للنوم.

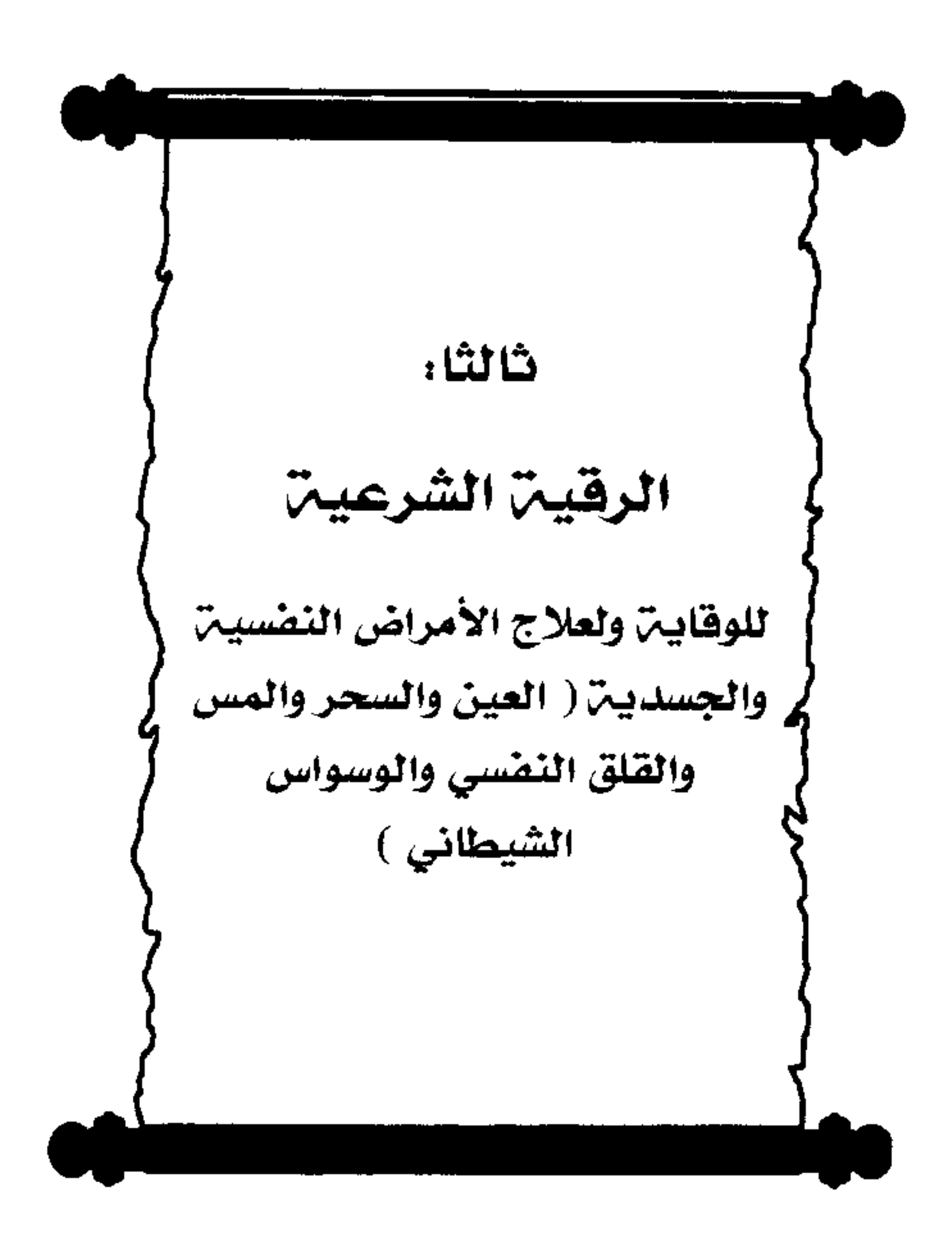
وبعد..

وهنا في هذا الهدوء والسكون التام وفي هذا الإحساس الداخلي الجميل ستجد السكينة والقوة أيضا وعليك أن تنصت لهذا السكون وتشعر بحلاوة تواتره اللطيف وسوف تستمع إلى نبض الحياة من داخلك، إنها نبضات الحياة الجديدة (thrill of new life) إنها تمد جسمك وعقلك بالقدرة على الشفاء بإذن الله.

ستواصل بقية يومك بانتعاش وقوة، وعندما تكون على أهبة الاستعداد للنوم، تحرك على أحد جانبيك، ثم انغمس في النوم جاعلاً آخر همساتك دعاء لله، وذكره سبحانه، وابدأ صباحك بذكر الله وبابتسامة مشرقة، وباشر أعمالك اليومية متذكراً لحظات الهدوء والسكينة والاطمئنان، بالأمس القريب.

كرر أحد تمارين الاسترخاء يوميًا لمدة أسبوعين ثم مرة واحدة كل أسبوع.

لاحظ: قد يأخذك النوم بمشيئة الله في مرحلة مبكرة من تمارين الاسترخاء أو متأخرة المهم أن تنام بهدوء حتى تستفيد من هذه الفترة المباركة ثم لاحظ أنه في الغالب سوف يلتزم "اللاواعي" في داخلك بالفترة التي تذكرها له حوالي ١٠ - ١٥ دقيقة ثم تفيق وسوف تشعر بإذن الله براحة في جسمك وكأنك أخذت وقتًا طويلاً في النوم المفيد! مع التكرار لن تحتاج لأن تقرأ من الكتاب إن شاء الله.



ثالثا:

الرقية الشرعية

للوقاية ولعلاج الأمراض النفسية والجسدية (العين والسحر والمس والقلق النفسي والوسواس الشيطاني)

الرقية الشرعية
وقاية وعلاج للأمراض النفسية والجسدية

قال تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الإسراء:٨٢].

أخي القارئ الكريم: ما أنزل الله داء إلا وأنزل له دواء، ومن القرآن الكريم كلام الله الحق المعجز ما هو شفاء تام من كل داء أو مرض نفسي أو جسدي أو مس جان أو سحر أو عين أو مشكلات أخرى، ولابد من يقين وحسن الظن بالله تعالى وبكلامه سبحانه، والمداومة على عمل الطاعات وترك المنكرات وأن تقرأ بنية الشفاء، وتصور معاني الآيات والتأثير بها لا مجرد القراءة فقط، وأثناء القراءة توضع اليد على مكان الألم أثناء الرقية.

ويمكنك أن ترقي نفسك (أو مريضك الذي تريد رقيته) بالآيات الآتية، وهي من آيات الشفاء في القرآن الكريم.

ملحوظة: يمكن قراءة آيات الشفاء على الماء ويشرب، أو على الزيت ويدهن به موضع الوجع، أو على العسل ويؤكل منه والله تعالى هو الشافي.

[لعلاج العين والحسد]:

أولا: إذا عرف العائن أُمِرَ أن يتوضأ ثم يغتسل منه المصاب بالعين.

ثانيا: إذا لم يعرف العائن فتقرأ الآيات الآتية (٣ أو ٧ مرات) مع النفث أو الشرب أو الدهن.

❖ آيات الشفاء في القرآن الكريم:

١- **فاتحة الكتاب:**

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ﴿ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ۝١ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝٢ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ۝٣ مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ۝٤ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝٥ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ۝٦ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ﴾.

٢- **آية الكرسي:**

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ ﴾ [البقرة: ٢٥٥].

٣- **خواتيم سورة البقرة:**

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِۦ ۚ وَقَالُوا۟ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ ٱلْمَصِيرُ ۝٢٨٥ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَـٰفِرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٨٥ - ٢٨٦] (٣ مرات).

٤ - أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَـٰرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا۟ ٱلذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُۥ لَمَجْنُونٌ ﴾ [القلم: ٥١]. (٣مرات).

٥ - أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ فَٱرْجِعِ ٱلْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ ۝ ثُمَّ ٱرْجِعِ ٱلْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ ٱلْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴾ [الملك: ٣، ٤].

٦ - ﴿ وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ ٱلْكِتَـٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنۢ بَعْدِ إِيمَـٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنۢ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلْحَقُّ ۖ فَٱعْفُوا۟ وَٱصْفَحُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦٓ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [البقرة: ١٠٩].

٧ - ﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ ٱلنَّاسَ عَلَىٰ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۖ فَقَدْ ءَاتَيْنَآ ءَالَ إِبْرَٰهِيمَ ٱلْكِتَـٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَءَاتَيْنَـٰهُم مُّلْكًا عَظِيمًا ﴾ [النساء: ٥٤].

٨ - ﴿ وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ إِن تَرَنِ أَنَا۠ أَقَلَّ مِنكَ مَالًا وَوَلَدًا ﴾ [الكهف: ٣٩].

٩ - **الكافرون:**

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ قُلْ يَٰٓأَيُّهَا ٱلْكَٰفِرُونَ ۝ لَآ أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝ وَلَآ أَنتُمْ عَٰبِدُونَ مَآ أَعْبُدُ ۝ وَلَآ أَنَا۠ عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ ۝ وَلَآ أَنتُمْ عَٰبِدُونَ مَآ أَعْبُدُ ۝ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِىَ دِينِ ﴾.

١٠- **الصمد:**

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم ﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ﴾.

١١- **المعوذتين:**

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم
﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ [الفلق].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم بسم الله الرحمن الرحيم
﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ۝ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ۝ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ۝ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ۝ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ﴾ [الناس].

❖ **من السنة:**

١ - بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، بسم الله أرقيك.

٢ - بسم الله يبريك، ومن كل داء يشفيك، ومن شر حاسد إذا حسد، ومن شر كل ذي عين.

٣ - أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة.

٤ - أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق.

٥ - بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم.

٦ - اللهم رب الناس أذهب الباس، اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما.

٧ - أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيني.

[علاج السحر]

أولا: من خلال استخراج السحر وإبطاله.

ثانيا: الرقية الشرعية.

ملحوظة: يأخذ سبع ورقات من السدر الأخضر فيدقها بحجر أو نحوه ويجعلها في إناء ويصب عليها من الماء ما يكفيه للغسل ويقرأ فيها آية الكرسي و (قل يا أيها الكافرون)، و (قل هو الله أحد)، و (قل أعوذ برب الفلق)، و(قل أعوذ برب الناس)، وآيات السحر التي في سورة الأعراف وهي قوله تعالى: أعوذ بالله من الشيطان بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ۝ فَوَقَعَ ٱلْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ۝ فَغُلِبُوا۟ هُنَالِكَ وَٱنقَلَبُوا۟ صَٰغِرِينَ ﴾ [الأعراف: ١١٧-١١٩].

والآيات في سورة يونس وهي قوله تعالى: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ وَقَالَ فِرْعَوْنُ ٱئْتُونِى بِكُلِّ سَٰحِرٍ عَلِيمٍ ۝ فَلَمَّا جَآءَ ٱلسَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَىٰٓ أَلْقُوا۟ مَآ أَنتُم مُّلْقُونَ ۝ فَلَمَّآ أَلْقَوْا۟ قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ ٱلسِّحْرُ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ سَيُبْطِلُهُۥٓ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ ٱلْمُفْسِدِينَ ۝ وَيُحِقُّ ٱللَّهُ ٱلْحَقَّ بِكَلِمَٰتِهِۦ وَلَوْ كَرِهَ ٱلْمُجْرِمُونَ ﴾ [يونس: ٧٨ - ٨٢].

والآيات التي في سورة طه وهي قوله تعالى: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ قَالُوا۟ يَٰمُوسَىٰٓ إِمَّآ أَن تُلْقِىَ وَإِمَّآ أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ۝ قَالَ بَلْ أَلْقُوا۟ ۖ فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ ۝ فَأَوْجَسَ فِى نَفْسِهِۦ خِيفَةً مُّوسَىٰ ۝ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْأَعْلَىٰ ۝ وَأَلْقِ مَا فِى يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوٓا۟ ۖ إِنَّمَا صَنَعُوا۟ كَيْدُ سَٰحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ ٱلسَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴾ [طه: ٦٥ - ٦٩].

وقراءة الآيات: ﴿ وَٱتَّبَعُوا۟ مَا تَتْلُوا۟ ٱلشَّيَٰطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَٰنَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَٰنُ وَلَٰكِنَّ ٱلشَّيَٰطِينَ كَفَرُوا۟ يُعَلِّمُونَ ٱلنَّاسَ ٱلسِّحْرَ وَمَآ أُنزِلَ عَلَى ٱلْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَٰرُوتَ وَمَٰرُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ

أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَآ إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِۦ بَيْنَ ٱلْمَرْءِ وَزَوْجِهِۦ ۚ وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا۟ لَمَنِ ٱشْتَرَىٰهُ مَا لَهُۥ فِى ٱلْءَاخِرَةِ مِنْ خَلَٰقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا۟ بِهِۦٓ أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ١٠٢].

[ذكره سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله - أنه من علاج السحر بعد وقوعه - وهو علاج نافع، وذكر:... وبعد قراءة ما ذكر في الماء يشرب بعض الشيء ويغتسل بالباقي وبذلك يزول الداء إن شاء الله، وإن دعت الحاجة لاستعماله مرتين أو أكثر فلا بأس حتى يزول الداء وقد جرب كثيرا فنفع الله به] انتهى.

ومن الآيات الشافية كذلك والمبطلة للسحر - بإذن الله تعالى - :

❖ قوله تعالى: ﴿ لِيُحِقَّ ٱلْحَقَّ وَيُبْطِلَ ٱلْبَٰطِلَ وَلَوْ كَرِهَ ٱلْمُجْرِمُونَ ﴾ [الأنفال: ٨].

❖ ﴿ وَقَدِمْنَآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا۟ مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَٰهُ هَبَآءً مَّنثُورًا ﴾ [الفرقان: ٢٣].

❖ ﴿ وَقُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَزَهَقَ ٱلْبَٰطِلُ ۚ إِنَّ ٱلْبَٰطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴾ [الإسراء: ٨١].

❖ ﴿ وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا۟ فِيهَا وَبَٰطِلٌ مَّا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ [هود: ١٦].

ويُفضَّل أن تُقرأ هذه الآيات ٧ مرات.

[علاج مس الجان]:

❖ قراءة فاتحة الكتاب.

❖ قراءة آية الكرسي.

❖ قراءة آخر آيتين من سورة البقرة.

❖ قراءة سورة الصمد.

❖ قراءة المعوذتين.

❖ قراءة الآيات التالية :

❖ أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَٰلِمُ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ ۖ هُوَ ٱلرَّحْمَٰنُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْمَلِكُ ٱلْقُدُّوسُ ٱلسَّلَٰمُ ٱلْمُؤْمِنُ ٱلْمُهَيْمِنُ ٱلْعَزِيزُ ٱلْجَبَّارُ ٱلْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَٰنَ ٱللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ ٱللَّهُ ٱلْخَٰلِقُ ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ﴾

[الحشر: ٢٢-٢٤] .

❖ أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿ وَٱلصَّٰٓفَّٰتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَٱلزَّٰجِرَٰتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَٱلتَّٰلِيَٰتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ إِنَّ إِلَٰهَكُمْ لَوَٰحِدٌ ﴿٤﴾ رَّبُّ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ ٱلْمَشَٰرِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيَّنَّا ٱلسَّمَآءَ ٱلدُّنْيَا بِزِينَةٍ ٱلْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَٰنٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَّا يَسَّمَّعُونَ إِلَى ٱلْمَلَإِ ٱلْأَعْلَىٰ وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ ٱلْخَطْفَةَ

فَأَتْبَعَهُۥ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴿١٠﴾ فَٱسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَم مَّنْ خَلَقْنَآ ۚ إِنَّا خَلَقْنَٰهُم مِّن طِينٍ لَّازِبٍ ﴾ [الصافات: ١ - ١١]. (٣مرات).

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَٰتِ ٱلشَّيَٰطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴾ [المؤمنون: ٩٧، ٩٨].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَٰكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ﴾ [المؤمنون: ١١٥، ١١٦].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ قَٰتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ ٱللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ۗ وَيَتُوبُ ٱللَّهُ عَلَىٰ مَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ [التوبة: ١٤، ١٥].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ فَسَيَكْفِيكَهُمُ ٱللَّهُ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾ [البقرة: ١٣٧].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ ۖ وَيُخَوِّفُونَكَ بِٱلَّذِينَ مِن دُونِهِۦ ۚ وَمَن يُضْلِلِ ٱللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِنْ هَادٍ ﴾ [الزمر: ٣٦].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ إِنَّا كَفَيْنَٰكَ ٱلْمُسْتَهْزِءِينَ ﴾ [الحجر: ٩٥].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُدَٰفِعُ عَنِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ ﴾ [الحج: ٣٨].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ قَالَ ٱخْرُجْ مِنْهَا مَذْءُومًا مَّدْحُورًا ۖ لَّمَن تَبِعَكَ مِنْهُمْ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنكُمْ أَجْمَعِينَ ﴾ [الأعراف: ١٨].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ [الأنبياء: ٨٣].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلشَّيْطَٰنُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴾ [ص:٤١].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ ٱلظَّٰلِمِينَ ۝ وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴾ [يونس: ٨٥، ٨٦].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ رَبَّنَآ أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٥٠].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُواْ لَكُمْ فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَٰنًا وَقَالُواْ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ ۝ فَٱنقَلَبُواْ

بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوٓءٌ وَٱتَّبَعُوا۟ رِضْوَٰنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾ إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ [آل عمران: ١٧٣ - ١٧٥].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ يَٰقَوْمَنَآ أَجِيبُوا۟ دَاعِىَ ٱللَّهِ ﴾ [الأحقاف: ٣١].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّى يَقْذِفُ بِٱلْحَقِّ عَلَّٰمُ ٱلْغُيُوبِ ﴿٤٨﴾ قُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَمَا يُبْدِئُ ٱلْبَٰطِلُ وَمَا يُعِيدُ ﴾ [سبأ: ٤٨، ٤٩].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ وَقُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَزَهَقَ ٱلْبَٰطِلُ ۚ إِنَّ ٱلْبَٰطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴾ [الإسراء: ٨١].

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم . بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ بَلْ نَقْذِفُ بِٱلْحَقِّ عَلَى ٱلْبَٰطِلِ فَيَدْمَغُهُۥ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ ۚ وَلَكُمُ ٱلْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ ﴾ [الأنبياء: ١٨].

❖ **ومن السنة:**

- اللهم إنا بك نصول وبك نجول وفيك نقاتل.
- اللهم أنت ربنا لا إله إلا أنت، عليك توكلنا وأنت رب العرش العظيم، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، نعلم أن الله على كل شيء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شيء علما وأحصى كل

شيء عددا، اللهم إنا نعوذ بك من شرور أنفسنا ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها إن ربي على صراط مستقيم.

- أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق.
- أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامه. [رواه البخاري]
- أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن بَرٌّ ولا فاجر، من شر ما خلق وبرأ وذرأ، ومن شر ما ينزل من السماء، ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض، ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر كل طارق إلا طارقاً يطرق بخير يارحمن) [رواه الإمام أحمد بإسناد صحيح].
- اللهم رب السماوات السبع ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنوى، ومنزل التوراة والإنجيل والقرآن، أعوذ بك من شر كل شيء أنت أخذ بناصيته، أنت الأول فليس قبلك شيء وأنت الآخر فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء) [رواه مسلم].

أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون.

[لعلاج الأمراض الجسمية والنفسية]

- الفاتحة (٧ مرات، وتوضع اليد على الجزء المصاب من الجسم ثم تقرأ عليه).
- آية الكرسي.
- (قل هو الله أحد).

- المعوذتين.
- قراءة قوله تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨].
- ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].
- ﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ أَن لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾ [الأنبياء: ٨٧].
- ﴿ إِن كُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ ﴾ [الطارق: ٤].
- ﴿ وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [الأنعام: ١٧]
- **وقراءة الأدعية التالية:**

- أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر) (٧مرات).
- اللهم رب الناس أذهب الباس اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما.
- اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من البخل والجبن، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال.
- رقية جبريل عليه السلام عندما أتى النبي ﷺ فقال يا محمد اشتكيت ؟ فقال: نعم، قال: بسم الله أرقيك من كل شر يؤذيك، ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك،

بسم الله أرقيك) فقوله: (من كل شيء يؤذيك يدل على عموم أي مرض.

- اللهم إني أسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي، وآمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي ومن فوقي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي.
- لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.
- إنا لله وإنا إليه راجعون.
- اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماض في حكمك عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمت به أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي وذهاب همي وجلاء حزني.
- اللهم ذو السلطان العظيم، والمن القديم، ذو الوجه الكريم، ولي الكلمات التامات، والدعوات المستجابات، اللهم اشفيني من أنفس الجن وأعين الأنس (دعاء مأثور).

[**للحفظ بإذن الله تعالى**]:

قراءة الآيات التالية:

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، بسم الله الرحمن الرحيم :

❖ ﴿ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنتَ ٱلْوَهَّابُ ﴾ [آل عمران: ٨١].

❖ ﴿ وَٱتَّبَعُوا۟ مَا تَتْلُوا۟ ٱلشَّيَٰطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَٰنَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَٰنُ وَلَٰكِنَّ ٱلشَّيَٰطِينَ كَفَرُوا۟ يُعَلِّمُونَ ٱلنَّاسَ ٱلسِّحْرَ وَمَآ أُنزِلَ عَلَى ٱلْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَٰرُوتَ وَمَٰرُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَآ إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِۦ بَيْنَ ٱلْمَرْءِ وَزَوْجِهِۦ ۚ وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا۟ لَمَنِ ٱشْتَرَىٰهُ مَا لَهُۥ فِى ٱلْءَاخِرَةِ مِنْ خَلَٰقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا۟ بِهِۦٓ أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ١٠٢].

❖ آية الكرسي.

❖ ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨].

❖ ﴿ وَٱصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوا۟ وَّٱلَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ ﴾ [النحل: ١٢٧-١٢٨].

❖ ﴿ لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢٨﴾ فَإِن تَوَلَّوْا۟ فَقُلْ حَسْبِىَ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۖ وَهُوَ رَبُّ ٱلْعَرْشِ ٱلْعَظِيمِ ﴾ [التوبة: ١٢٨-١٢٩].

❖ ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِى كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴾ [فصلت: ٣٠].

وبعد:

أعلم أخي القارئ أن الذي يرضي بالقضاء والقدر مراجعاً نفسه معترفاً بذنوبه يجعل الله تعالى من بلائه تطهيراً له وتمحيصاً لذنوبه، ورفعة لدرجاته ومنزلته. قال رسول الله ﷺ: «إنّ عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإنّ الله تعالى إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضى، ومن سخط فله السخط» [أخرجه الترمذي في سننه ٢٣٩٨].

(اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا)

ختاماً.. أسأل الله تعالى الفائدة والتوفيق في الدارين، وأن يجزي
من استفدنا من علمهم من العلماء
والباحثين المسلمين
خير الجزاء
ولا تنسنا أخي القارئ الكريم
- غفر الله لنا ولك والخاصة المسلمين وعامتهم - من الدعاء.
والحمد لله رب العالمين
وصلى الله وسلم وبارك
على نبينا محمد.

أهم المصادر والمراجع

أولا: المصادر:

١ - القرآن الكريم.

٢ - ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني (د.ت): سنن ابن ماجه بيروت: دار الفكر، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي.

٣ - ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين (١٤١٤هـ، ١٩٩٤م): لسان العرب، بيروت: دار صادر.

٤ - البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله الجعفي (١٤١٤هـ، ١٩٩٣م): صحيح البخاري، دمشق: دار ابن كثير، تحقيق مصطفى ديب البغا، ط٥.

٥ - الترمذي، محمد بن عيسى السلمي (د.ت): سنن الترمذي بيروت: دار إحياء التراث، تحقيق أحمد محمد شاكر.

٦ - الطبراني، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم (١٤١٥هـ، ١٩٩٥م)، المعجم الأوسط، القاهرة: دار الحرمين، تحقيق طارق بن عوض بن محمد، وعبد المحسن بن إبراهيم الحسيني.

٧ - النسائي، أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن (١٤١٤هـ، ١٩٩٤م): سنن النسائي المجتبى. حلب: مكتبة المطبوعات الإسلامية، تحقيق عبد الفتاح أبو غدة، ط٢.

٨ - النووي، أبي زكريا يحيى بن شرف (١٣٩٦هـ، ١٩٧٦م): رياض الصالحين، الرياض: دار الفضل، ودمشق: دار الثقافة العربية، تحقيق عبد العزيز بن رباح، وأحمد الدقاق.

ثانيا: المراجع:

٩ - إبراهيم، عبد الستار (١٩٨٣م): العلاج النفسي الحديث قوة للإنسان. القاهرة: مكتبة مدبولي.

١٠ - إبراهيم، عبدالستار (١٩٩٤م): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

١١ - ابن قيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر (١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م): زاد المعاد في هدي خير العباد. ج٤، الطبعة الرابعة عشرة، بيروت: مؤسسة الرسالة، والكويت: مكتبة المنار الإسلامية.

١٢ - ابن قيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر (١٩٨٦م): الوابل الصيب من الكلم الطيب. بيروت: دار البحار، تحقيق وتخريج الأحاديث السيد الجميلي.

١٣ - بالي، وحيد عبدالسلام (١٤١٤هـ - ١٩٩٤م): وصف الجنة من صحيح السنة. القاهرة: مكتبة التابعين.

١٤ - الجفري، عبد الله (١٩٩٧م): من يشتري الضحك والفرح، كُتَيب المجلة العربية، العدد الخامس جماد الأولى، الرياض.

١٥ - جوزيف ميرفي (٢٠٠٢م): قوة عقلك الباطن. الرياض: مكتبة جرير.

١٦ - جيرالد ج.جامبو لسكي (٢٠٠١م): التسامح. الرياض: مكتبة جرير.

١٧ - جيرالد، كوري (١٩٨٤م): الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. ترجمة طالب الخفاجي، مكة المكرمة: الفيصلية للنشر.

١٨ - جيمس ف . بالش ، د / فيليس أ . بالش (٠٠٠) الوصفة الطبية للعلاج، الرياض : مكتبة جرير .

١٩ - الحجار، محمد حمدي (١٩٩٠م): فن العلاج في الطب النفسي السلوكي. بيروت: دار العلم للملايين.

٢٠ - الحجار، محمد حمدي (١٩٩١م): المعين في الطب النفسي. دمشق: دار طلاس للتوزيع والترجمة والنشر.

٢١ - الحجار، محمد حمدي (١٤٢٣ - ٢٠٠٢م) عالج مشكلاتك النفسية بنفسك، الطبعة الثانية، بيروت: دار النفائس.

٢٢ - الحسين، أسماء بنت عبد العزيز (١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م): المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: دار عالم الكتب.

٢٣ - الحسيني، أيمن (١٩٩٦): الصداع، القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع.

٢٤ - الحسيني ، عبد العزيز بن عبد الله (١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م) : ضغوط الحياة . الطبعة الثانية ، الرياض : دار كنوز اشبيليا للنشر والتوزيع .

٢٥ - الحناوي، عبدالرؤوف (د. ت): لماذا أصلي؟ دمشق.

٢٦ - الدجوي، أحمد عبد العزيز علي (٢٠٠١): نظريات اللون في الطباعة، مصر: دار القومية العربية للثقافة والنشر.

٢٧ - ديل كارنيجي (١٩٩٨م): دع **القلق** وابدأ الحياة. بيروت: دار مكتبة الهلال للطباعة والنشر.

٢٨ - ديل كارنيجي وشركاؤه (٢٠٠١م): اكتشف القائد الذي بداخلك. الرياض: مكتبة جرير.

٢٩ - السباعي ، زهير أحمد وعبد الرحيم ، شيخ إدريس (د . ت) : القلق وكيف تتخلص منه ، دمشق : دار القلم وبيروت : دار الشامية .

٣٠ - السدحان، عبد الله بن محمد (١٤٢٦هـ): الرقية الشرعية، ط٥، الرياض: مطابع الحميضي.

٣٠ - السعدي، عبد الرحمن بن ناصر (١٤٢٢هـ): الوسائل المفيدة للحياة السعيدة. الطبعة التاسعة الرياض: المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة.

٣٠ - طبارة، عفيف عبد الفتاح (د. ت): روح الدين الإسلامي. ط٤، بيروت: دار العلم للملايين.

٣١ - عبدالله، محمد قاسم (١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م): الشخصية. دمشق: دار المكتبي.

٣٢ - عبد الله، محمد محمود (١٤١٤ — ١٩٩٣): الغذاء قبل الدواء، الخبر: الدار الوطنية الجديدة للنشر والتوزيع.

٣٣ - عكاشة، أحمد (١٩٨٩م): الطب النفسي المعاصر. ط٨، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

٣٤ - علو، الأزرق (١٩٩٣): الإنسان والقلق، القاهرة: سينا للنشر.

٣٥ - العيدان، عبد الله بن عبد العزيز (١٤١٩هـ): أنت المنادى الرياض، مؤسسة المؤتمن للتوزيع.

٣٦ - العيدان، عبد الله بن عبد العزيز (١٤٢٥هـ) طريقك إلى الصحة النفسية والعضوية، الطبعة السادسة، الرياض، مطابع الحميضي.

٣٧ - غالب، مصطفى (١٩٩١م): تغلب على الخوف. بيروت: دار الهلال.

٣٨ - فاضل، خليل (١٩٨٧م): كيف تتغلب على التوتر. مصر: الدار المصرية للنشر.

٣٩ - قبيسي، حسان (١٩٩٤م): معجم الأعشاب والنباتات الطبية، بيروت: دار الكتب العلمية.

٤٠ - القرني، عائض (-): حتى تكون أسعد الناس، الرياض.

٤١ - القرني، عائض (١٤٢٢هـ - ٢٠٠٣م): لا تحزن، الرياض: مكتبة العبيكان.

٤٢ - مهران، ماهر (١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م): متاعب كل شهر. جدة: تهامة للنشر.

٤٣ - المنجد، محمد بن صالح (١٩٩٩ - ١٤٢٠): علاج الهموم، الرياض: دار الوطن للنشر.

٤٤ - ويكس، كلير (١٩٩٤م): علاجك النفسي بين يديك. ترجمة عبد العلي الجسماني، بيروت: الدار العربية للعلوم.

٤٥ - ويلسون، دونالد (د. ت): كيف تتغلب على متاعبك النفسية دون طبيب، ترجمة محمد حمدي الحجار.

٤٦ - يوسف، عيشة (١٤١٧هـ - ١٩٩٦م) الدعاء رياض المؤمنين، الرياض: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

ثالثا: الرسائل العلمية:

٤٦ - البكر: علي بن عبد الله (١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م): برنامج إرشادي مقترح لتعديل الأفكار غير العقلانية لدى مرتفعي القلق والاكتئاب. رسالة دكتوراه في الإرشاد والتوجيه - غير منشورة -،

مقدمة لكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض.

٤٧ - جان، نادية سراج (١٤٢١هـ -٢٠٠٢م): استراتيجيات التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كليات التربية للبنات بالرياض. رسالة دكتوراه غير منشورة في مجال الصحة النفسية، مقدمة لكلية التربية قسم التربية وعلم النفس.

٤٨ - الحسين، أسماء بنت عبد العزيز (١٤١٧هـ -١٩٩٧م): فاعلية العلاج النفسي السلوكي الجماعي في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات الإقامة الداخلية بجامعة الملك سعود بالرياض. رسالة ماجستير في علم النفس الإكلينيكي - غير منشورة، مقدمة لكلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض.

٤٩ - حمام، فادية كامل (١٤١٣هـ - ١٩٩٣م): **القلق** لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعات المصرية وعلاقته بسمات الشخصية وبعض المتغيرات الأخرى. رسالة دكتوراه – في الصحة النفسية - غير منشورة. مقدمة لكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر.

رابعا - الدوريات والمجلات والصحف:

٥٠ - البنا، إسعاد عبد العظيم (١٩٩٠م): دور الأدعية والأذكار في علاج **القلق** كأحد طرق العلاج النفسي الديني. بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر، ٢٢ – ٢٤.

٥١ - الجعيثن، عبد الله (١٩٩٧م): تجاربهم مع **القلق**. الجزء الثاني. صحيفة الرياض، الرياض: مؤسسة اليمامة الصحفية. العدد ١٠٤٢٣، السنة الثالثة والثلاثون، صـ ١٥.

٥٢ - الريحاني، سليمان (١٩٨١م): أثر الاسترخاء العضلي في التحصيل وخفض قلق الامتحان. المجلة العربية للبحوث التربوية، المنظمة العربية للتربية والعلوم والثقافة. العدد الثاني، ص ٥١-٦٨.

٥٣ - مكاري، عبد الفتاح (١٩٩٤م): معجم الأعشاب الطبية المستخدمة تقليدياً في علاج الأمراض النفسية. الثقافة النفسية،

العـدد التاسـع عـشر، المجلـد الخـامس، حزيـران، بـيروت: دار النهضة العربية.

٥٤ - مجلة عالم الغذاء (١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م) الرياض: روناء للإعلان والتسويق العدد (٧٥) ص ١٦، ص ١٧، ص ٤٩.

٥٥ - مجلـة عـالم الغـذاء (١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م) الـرياض: رونـاء للإعلان والتسويق: العدد (٧٦). ص ٩، ص ٢٩، ص ٤٢.

٥٦ - مجلة عالم الغذاء (١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م): الرياض: روناء للإعلان والتسويق، العدد (٨٦)، ص ٤٠ – ٤١.

٥٧ - محمود، محمد مهدي (١٤١٧هـ - ١٩٩٦م): نظرة على الأمراض النفسجسمية (السايكوسوماتية)، مجلة القافلة، الظهران: أرامكو السعودية، إدارة العلاقات العامة، ص ١٩، ص٢١، ص ٢٢.

خامسا - المراجع الالكترونية:

٥٨ - برنامج التداوي بالأعشاب. عمان، والرياض، والقاهرة: الخطيب للتسويق والبرامج (url:www.turath.com).

٥٩ - www.amrkhaled.net

٦٠- http://www.gesah.net.

الفهرس

الموضوع	صفحة